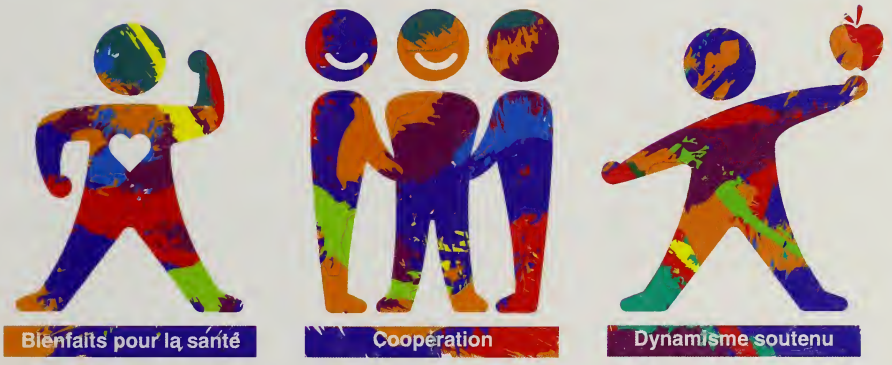
University of Alberta Library
0 1620 1659 8391

AUTORISÉ PAR LE MINISTERE

Education physique

(M-12)

Guide de mise en œuvre



L'ABCD de l'éducation physique

Alberta
LEARNING
Direction de l'éducation française

UNIVERSITY OF ALBERTA
QUAECUMQUE VERA

EX LIBRIS
UNIVERSITATIS
ALBERTENSIS

AUTORISÉ PAR LE MINISTERE

Éducation physique

(M-12)

Guide de mise en œuvre

L'ABCD de l'éducation physique

2001

DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA LEARNING)

Alberta. Alberta Learning. Direction de l'éducation française
Éducation physique (M-12) guide de mise en œuvre. L'ABCD de l'éducation physique.

Version anglaise : Physical education guide to implementation, kindergarten to grade 12.
ISBN 0-7785-1323-8

1. Éducation physique pour enfants – Alberta. 2. Éducation physique –
Étude et enseignement – Alberta. I. Titre. II. Titre : L'ABCD de l'éducation physique.

GV361.A333 2001 613.704

Vous pouvez vous procurer des exemplaires supplémentaires au :

Learning Resources Centre
12360 – 142e Rue
Edmonton, Alberta, T5L 4X9
(Canada)

Téléphone : (780) 427-2767
Télécopieur : (780) 422-9750
Site Web : http://www.lrc.learning.gov.ab.ca.

Pour de plus amples renseignements, prière de communiquer avec le directeur de la Direction de l'éducation française, Alberta Learning, 11160, avenue Jasper, Edmonton, Alberta (Canada), T5K 0L2. Téléphone : (780) 427-2940. Pour communiquer sans frais en Alberta, composez le 310-0000.

Plusieurs sites Web sont énumérés dans ce document. Il est à noter que ces sites ne sont pas nécessairement approuvés par le ministère de l'Apprentissage (Alberta Learning) et c'est la responsabilité de l'enseignant de les évaluer avant de les recommander aux élèves.

Remarque : *Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.*

Cette publication est destinée au/aux :

Élèves	
Enseignants	✓
Administrateurs (directeurs, directeurs généraux)	
Conseillers	
Parents	
Grand public	
Autres (à spécifier)	

Copyright © 2001, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Learning, Alberta Learning, Direction de l'éducation française, 11160, avenue Jasper, Edmonton (Alberta), T5K 0L2,
Téléphone : (780) 427-2940, Télécopieur : (780) 422-1947
Adresse électronique : http://learning.gov.ab.ca/french/

Alberta Learning autorise la reproduction de son matériel à des fins pédagogiques et sans but lucratif. Pour la reproduction du matériel appartenant à une tierce partie, la permission doit être obtenue de cette tierce partie.

Bibliothèque Saint-Jean
University of Alberta

PRÉFACE

Le document *Éducation physique (M–12) – Guide de mise en œuvre* se propose d'appuyer les enseignants dans la mise en œuvre du programme visant l'atteinte des résultats d'apprentissage établis dans le programme d'études d'éducation physique, M–12 (2000). Ce guide est conçu de manière à permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener une vie active et saine. Ce guide réunit les conseils et la contribution d'un grand nombre d'éducateurs de l'Alberta, et nous leur sommes extrêmement reconnaissants. Le programme d'études d'éducation physique, M–12 (2000) remplace les programmes d'études d'éducation physique de l'élémentaire (1984), du secondaire 1er cycle (1988) et du secondaire 2e cycle 10-20-30 (1988).

Il est possible de lire à l'écran et de télécharger ce guide depuis le site Web d'Alberta Learning, à **http://www.learning.gov.ab.ca** Vous pouvez également en acheter des exemplaires imprimés en vous adressant au Learning Resources Centre (LRC). Le guide se présente sous format non relié, avec feuilles perforées de trois trous, pour que l'on puisse y ajouter des références, des formulaires et des notes. Ce format permet aussi, le cas échéant, de faire des mises à jour du contenu. L'adresse du site Web du LRC est la suivante : **http://www.lrc.learning.gov.ab.ca**

Voici d'autres ressources qui présentent un rapport étroit avec ce guide et qui offrent une aide supplémentaire à la mise en œuvre :

- Site Web d'Alberta Learning Physical Education Online à **http://learning.gov.ab.ca/ physicaleducationonline/**
- *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools (Grades K to 12) – 2000.*

Remarque : Ce guide de mise en œuvre est un document de soutien. Les conseils et les orientations qu'il offre sont des suggestions, sauf là où il reproduit ou paraphrase le contenu du programme d'études. Dans ces cas-là, le contenu est imprimé de la même manière distinctive (encadré ombré) que cette remarque, de sorte que le lecteur puisse identifier tous les énoncés ou sections prescriptifs qui se trouvent dans le présent document.

À noter : Dans ce document on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

REMERCIEMENTS

Alberta Learning tient à remercier tous ceux et celles qui ont contribué et aidé à l'élaboration de la version anglaise du guide *Physical Education – Guide to Implementation – Kindergarten to Grade 12*, comme à celle de la version française : *Éducation physique (M–12) – Guide de mise en œuvre*. La liste des collaborateurs est trop longue pour tous les nommer ici.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

TABLE DES MATIÈRES

Préface iii

Remerciements v

- **Programme d'études** 1
- **Perspectives immersive et francophone** 45
- **Planification en vue d'un apprentissage de qualité** 63
  - Créer chez l'élève le désir de participer – répondre à ses besoins 63
  - Équité et diversité 64
  - Adaptation de l'enseignement pour les élèves ayant des besoins spéciaux 64
  - Caractéristiques du développement de l'enfant et de l'adolescent 66
  - Stratégies d'enseignement 68
  - Gestion de la classe d'éducation physique 69
  - Création d'un milieu d'apprentissage sécuritaire 71
  - Activités intrascolaires et interscolaires 71
  - Planification du programme 72
  - Exemples et gabarits de plans 75
- **Mesure, évaluation et communication de l'apprentissage de l'élève** 127
  - Les quatre étapes du processus d'évaluation de l'élève 127
  - Principes directeurs 127
  - Stratégies de mesure 129
  - Évaluation 131
  - Communication de l'apprentissage scolaire 132
  - Stratégies échantillons pour la mesure, l'évaluation et la communication 136
- **Aide à la mise en œuvre par année scolaire** 181
  - Maternelle 183
  - 1re année 199
  - 2e année 215
  - 3e année 231
  - 4e année 247
  - 5e année 265
  - 6e année 281
  - 7e année 297
  - 8e année 315
  - 9e année 331
  - Éducation physique 10 351
  - Éducation physique 20 367
  - Éducation physique 30 385
- **Annexes** 403
  - Annexe A : Ressources pour faciliter la mise en œuvre 403
  - Annexe B : Listes d'équipement 407
  - Annexe C : Icônes 411
- **Glossaire** 421
- **Bibliographie** 427

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

A. RAISON D'ÊTRE ET PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

La vision du gouvernement de l'Alberta en matière d'éducation s'articule autour des enfants et de leur aptitude à développer leur plein potentiel pour qu'ils aient un avenir favorable et une bonne qualité de vie. Le programme d'éducation physique de la maternelle à la 12e année contribue à l'acquisition d'habiletés de vie favorisant la gestion personnelle de la santé, le recours à l'activité physique en guise de stratégie pour surmonter les défis de la vie et l'établissement d'un milieu dans lequel ils peuvent mettre en pratique leurs aptitudes à travailler avec autrui. Grâce à ce programme, tous les élèves peuvent découvrir les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques.

La responsabilité de l'éducation est partagée entre les élèves, les parents, les enseignants, les écoles et la communauté. Chaque jour, que ce soit à la maison, à l'école ou dans la communauté, il y a des périodes structurées et d'autres non structurées disponibles pour permettre d'atteindre le but du programme d'éducation physique et de contribuer au bien-être des élèves. Puisque les bienfaits de l'activité physique augmentent en fonction du temps qui lui est consacré et de son intensité, il y a lieu de considérer la façon de maximiser le temps scolaire réservé à l'activité physique. Une démarche axée sur le respect de pratiques reliées au développement et à la culture des participants, et qui met l'accent sur le plaisir de participer, est plus susceptible d'inciter les élèves à être actifs physiquement tout au long de leur vie.

L'activité physique est essentielle à tous les aspects reliés à la croissance et au développement normal de la personne, et ses bienfaits sont très bien connus. En effet, on se rend de plus en plus compte que c'est pendant l'enfance qu'il faut développer des habitudes de vie saine et active. On a constaté que les enfants n'acquièrent pas automatiquement les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour faire de l'activité physique régulièrement. Pour le faire, les élèves doivent être guidés vers ces objectifs, et les écoles peuvent jouer un rôle important en leur présentant de nombreuses occasions de pratiquer des activités physiques.

UNE VIE ACTIVE

Le programme d'éducation physique préconise une vie active, et met l'accent sur les activités physiques qui sont valorisées et intégrées à la vie quotidienne.

Une vie active par l'éducation physique :

- crée le désir de participer;
- met l'accent sur les activités favorisant la bonne condition physique et pouvant être pratiquées pendant toute la vie;
- comprend des activités physiques; la nature, la forme, la fréquence et l'intensité de ces activités dépendent des aptitudes, des besoins, des aspirations et du milieu de chacun;
- situe l'activité physique dans un champ plus vaste de condition physique et de bien-être, et englobe toute l'expérience du mouvement, dans ses dimensions physique, mentale, affective et sociale;
- est mise en valeur grâce aux occasions de participer à diverses activités, comme les activités sportives intrascolaires et interscolaires de même que les loisirs et les sports communautaires;
- est centrée sur les besoins des apprenants, c'est-à-dire qu'elle est englobante, personnalisée et variée;
- renforce les occasions de faire des choix;
- appuie la pertinence et la place de l'activité physique dans la communauté;
- ***s'inscrit dans une perspective communautaire francophone.****

©Alberta Learning, Alberta, Canada

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Des recherches scientifiques ont prouvé que l'activité physique contribue au bien-être général des individus. Ainsi, les personnes de tout âge peuvent améliorer considérablement leur santé et leur qualité de vie si elles intègrent dans leur quotidien une quantité modérée d'activités physiques. La pratique d'activités physiques contribue au bien-être physique, mental et social en apportant des bienfaits aux individus et à la communauté. Nous présentons ci-dessous certaines des raisons pour lesquelles les élèves doivent avoir des possibilités de faire de l'exercice physique régulièrement.

- **La bonne santé**
  La participation à l'activité physique peut améliorer la condition physique (la force musculaire, la flexibilité, l'endurance musculaire, la masse musculaire et l'endurance cardiovasculaire) et réduire les facteurs de risque liés aux maladies du cœur, telles l'obésité et l'hypertension. Par surcroît, l'activité physique régulière augmente la densité des os, ce qui fortifie le squelette. Elle peut également libérer les individus de leurs tensions et de leurs angoisses, d'où une meilleure santé mentale.

- **Des habitudes de vie active**
  L'activité physique peut être bénéfique sur le plan du bien-être personnel. L'éducation physique encourage les élèves à se montrer responsables et à prendre en main leur santé et leur condition physique, tout en développant le désir d'être actifs physiquement tout au long de leur vie.

- **L'acquisition d'habiletés**
  L'éducation physique favorise l'acquisition d'habiletés motrices grâce auxquelles la pratique d'une activité physique peut s'avérer agréable et valorisante. La perception qu'ont les élèves de leurs habiletés motrices est un élément clé qui déterminera s'ils s'engageront à l'avenir dans la pratique d'activités physiques.

- **Les interactions positives**
  L'interaction avec autrui est un aspect important de la plupart des activités physiques. L'éducation physique procure un milieu d'apprentissage naturel pour développer des habiletés de coopération et d'esprit sportif. Par exemple, les élèves ont l'occasion de développer leur leadership et d'améliorer le travail d'équipe, d'arbitrer et d'assumer la responsabilité de leurs actes lors d'épreuves sportives.

- **La confiance en soi et l'estime de soi**
  L'activité physique peut rehausser l'image de soi des élèves. Ils peuvent devenir plus confiants en eux-mêmes, plus capables de s'affirmer, et plus indépendants.

- **L'établissement d'objectifs**
  Grâce à l'éducation physique, les élèves ont l'occasion de s'exercer à se fixer des objectifs dans le cadre de leur participation.

- **L'aspect économique**
  L'activité physique peut améliorer la santé, qui en conséquence peut réduire les coûts des soins de santé pour les individus et la communauté.

- **Le rendement scolaire**
  Le temps consacré aux programmes d'éducation physique n'influence pas négativement le rendement scolaire; en fait, l'activité physique peut contribuer à un meilleur rendement, par exemple : un esprit sain dans un corps sain.

---

* *Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en italique, tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique gras.*

©Alberta Learning, Alberta, Canada

*PERSPECTIVES IMMERSIVE ET FRANCOPHONE**

Les liens entre l'activité physique et :
- *le développement langagier*
- *la construction de l'identité francophone*
- *l'enrichissement de la communauté francophone.*

*La décision d'offrir le programme d'éducation physique en français dans un environnement de langue seconde (immersion) ou en milieu francophone minoritaire engage l'école et les enseignants à poursuivre des buts qui vont au-delà du domaine de l'éducation physique. Pour la clientèle d'immersion, le développement langagier est primordial. Pour la clientèle francophone, la construction de l'identité francophone et le développement de l'appartenance à la communauté francophone s'ajoutent à l'acquisition de la langue.**

LE DÉVELOPPEMENT LANGAGIER

Comme tout cours offert dans le cadre d'une programmation française, soit en immersion ou dans une classe francophone, l'éducation physique contribue au développement langagier de l'élève. Cependant, puisque ce cours touche à des aspects de la vie qui sont d'un intérêt particulier pour l'élève et qui risquent de jouer un rôle important tout au long de sa vie, l'acquisition d'un vocabulaire et de structures de phrases pour s'entretenir sur l'activité physique et les sports revêt une importance toute particulière. Il est donc essentiel de faire en sorte que, dans leurs cours d'éducation physique, les élèves acquièrent des éléments langagiers qui leur permettront de s'exprimer correctement et de façon automatique et spontanée en français.

LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ FRANCOPHONE

Les résultats d'apprentissage en éducation physique touchent de très près à l'identité corporelle de l'élève qui est une composante de base de son identité totale, et donc de sa façon d'être dans le monde. Les perceptions que l'élève a de son corps et de ses capacités physiques déterminent et détermineront les relations qu'il a et qu'il aura dans le monde de l'activité physique. Non seulement est-il important que l'élève francophone fasse l'expérience du développement de ses capacités par rapport à l'activité physique en français pour acquérir la langue, mais il doit parvenir à intégrer toute la dimension socio-affective de cette expérience au processus de construction de son identité francophone.

L'ENRICHISSEMENT DE LA COMMUNAUTÉ FRANCOPHONE

La mise en œuvre d'un programme dont un des buts est d'assurer une place de choix à l'activité physique et les loisirs tout au long de la vie doit s'inscrire solidement dans une perspective communautaire. Lorsque ce même programme cible une clientèle francophone, il est essentiel qu'il mène à la création de liens et d'automatismes entre l'habitude de faire de l'activité physique et le contexte communautaire francophone. Lorsque l'activité physique et le plaisir qu'elle apporte à celui ou à celle qui la pratique s'inscrivent dans un contexte francophone, la langue française et la communauté elle-même sont valorisées. Les cours d'éducation physique dans l'école francophone doivent amener les élèves à identifier les différentes composantes de leur vie récréative et sportive à la vie dans la communauté francophone. À la fin du compte, non seulement l'individu arrive-t-il à s'identifier avec ce qu'il y a d'intéressant et de motivant dans la communauté francophone, mais celle-ci en est renforcée et enrichie.

L'APPRENTISSAGE ET LE RENDEMENT DES ÉLÈVES EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Les élèves atteindront le but du programme d'éducation physique, soit de mener une vie saine et active, s'ils ont acquis le désir de pratiquer l'activité physique régulièrement. Ce but peut être atteint seulement si l'on tient compte des résultats d'apprentis-

* *Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en italique, tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique gras.*

©Alberta Learning, Alberta, Canada

sage prescrits et si ces derniers se situent dans un milieu où les élèves se sentent en sécurité sur les plans émotif et physique, où il règne un climat positif et où les élèves ont diverses occasions de développer des habiletés qui sont appropriées à leur niveau de croissance et de développement.

Les expériences réalisées dans le cadre du programme d'études donnent la possibilité aux élèves de prendre l'habitude de mener une vie active tous les jours, de développer les habiletés qui leur permettront de jouir de leur participation et par conséquent, de retirer des bienfaits de l'activité physique. Il s'agit de mettre l'accent sur une approche de vie active.

Pour créer un contexte dans lequel les élèves peuvent donner un bon rendement, de nombreux facteurs doivent être considérés. La planification aide à déterminer des façons de dispenser un programme qui tient compte des résultats attendus et qui répond aux besoins variés des apprenants. Voici certains de ces facteurs :

- des activités qui sont pertinentes, significatives et agréables;
- la diversité des situations et l'équité à l'égard des élèves;
- la cohérence entre les résultats d'apprentissage, l'enseignement et l'évaluation;
- des pratiques qui intègrent les principes de l'apprentissage;
- des expériences faisant appel à toutes les dimensions du mouvement;
- des occasions de pratiquer et de montrer les progrès et les réalisations;
- des éléments de risque et de défi dans un milieu sécuritaire;
- les expériences passées des élèves qui sont pertinentes à l'activité;
- la répartition du temps;
- la bonne volonté et l'expertise des enseignants;
- la diversité des stratégies d'enseignement;
- l'accent à mettre sur les résultats et non sur les dimensions du programme;
- les installations et l'équipement;
- l'utilisation des ressources communautaires;
- ***la recherche des moyens qui conscientiseront les élèves aux liens dynamiques qui existent entre l'activité physique et le développement personnel et communautaire dans le cadre de la francophonie;****
- le recours à la technologie;
- les stratégies de mesure et d'évaluation, et les bulletins;
- le transfert à une pratique de l'activité physique pendant toute la vie.

DISPENSES

Afin de mieux répondre au but du programme, on recommande qu'une variété d'expériences de mouvement soient offertes dans toutes les dimensions. Cependant, dans les circonstances suivantes, des dispenses peuvent être accordées.

Catégorie	Raisons de la dispense	Marche à suivre	Expériences de rechange
INDIVIDUELLE	Convictions religieuses	• Déclaration écrite de la part des parents au directeur de l'école.	• En cas de dispense, d'autres activités cadrant avec les buts du programme devraient être offertes, s'il y a lieu.
INDIVIDUELLE	Médicale	• Attestation au directeur de l'école par un médecin traitant, avec énonciation des activités auxquelles l'élève n'est pas capable de participer.	
CLASSE, ANNÉE SCOLAIRE OU ÉCOLE	Accès aux installations	• Mise en œuvre par l'administration scolaire ou les parents. • Approuvée par l'administration scolaire locale.	

**Note : Il n'y a qu'un seul programme d'éducation physique en Alberta. Par contre, certaines mises au point ont été apportées pour tenir compte des réalités respectives des clientèles d'immersion française et francophone.*

Les mises au point qui apparaissent dans le document en italique portent sur le développement langagier; elles sont pertinentes pour les deux clientèles visées : immersive et francophone.

Quant aux mises au point qui apparaissent dans le document en italique gras, elles se rapportent à la construction de l'identité francophone et à l'enrichissement de la communauté francophone. Ces mises au point sont pertinentes uniquement pour la clientèle francophone.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

B. RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX ET SPÉCIFIQUES

Le programme d'éducation physique de la maternelle à la 12e année repose sur quatre **résultats d'apprentissage généraux**, qui stipulent que les élèves vont :

Activités

- acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).
  – Résultat d'apprentissage général A

Bienfaits pour la santé

- comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et les exprimer en français.*
  – Résultat d'apprentissage général B

Coopération

- interagir positivement avec les autres, *en français.*
  – Résultat d'apprentissage général C

Dynamisme soutenu

- assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones.***
  – Résultat d'apprentissage général D

Les résultats généraux d'apprentissage sont reliés et interdépendants. Chaque résultat peut être atteint au moyen de diverses activités physiques. Les élèves doivent avoir des occasions de participer dans chacune des dimensions suivantes :

- la danse;
- les jeux;
- les types de gymnastique;
- des activités individuelles;
- des activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Pour chaque année scolaire, chaque résultat d'apprentissage général (RAG) inclut des **résultats d'apprentissage spécifiques** (RAS). À la fin de chaque année scolaire, les élèves sont sensés démontrer ces résultats du mieux qu'ils le peuvent.

Lors de la planification du programme, il faut tenir compte de l'âge des élèves, de l'année scolaire, de leurs aptitudes personnelles et de leur stade de développement. L'évaluation des élèves doit par ailleurs tenir compte de facteurs tels que le temps de pratique, le degré personnel de croissance et de développement ainsi que de l'ensemble des progrès qu'ils ont réalisés.

---

* *Les adaptations pour les classes d'immersion et francophones apparaissent dans le document en italique, tandis que les adaptations pour la clientèle francophone seulement apparaissent en italique gras.*

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX (RAG)

De la maternelle à la 12e année

Le but du programme d'éducation physique de la maternelle à la 12e année est de permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener une vie saine et active.

RAG A

Activités

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques et *langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

- Habiletés fondamentales : locomotrices, non locomotrices et de manipulation.
- Application des habiletés fondamentales à la danse, aux jeux, à la gymnastique, aux activités individuelles et à celles réalisées dans un milieu différent.

Les résultats généraux B, C et D sont reliés et interdépendants. Ils sont atteints en participant aux activités mettant l'accent sur le mouvement identifiées au résultat général A.

Bienfaits pour la santé

RAG B

Les élèves vont comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et l'exprimer en français.**

- Condition physique fonctionnelle
- Image corporelle
- Bien-être

Coopération

RAG C

Les élèves vont interagir positivement avec les autres, *en français.**

- Communication
- Esprit sportif
- Leadership
- Travail d'équipe

Dynamisme soutenu

RAG D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active *et de s'affirmer comme francophones.**

- Effort
- Sécurité
- Établissement d'objectifs/défi personnel
- Vie active dans la communauté

**Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES (RAS)

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Maternelle (AM-)		1re année (A1-)		2e année (A2-)		3e année (A3-)	
Les élèves vont :							
Habiletés fondamentales – locomotrices; ex. : marcher, courir, sauter à cloche-pied, sauter, bondir, rouler, sautiller, galoper, grimper, glisser et se propulser dans l'eau							
AM-1	vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés locomotrices grâce à une variété d'activités	A1-1	exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés locomotrices, grâce à une variété d'activités	A2-1	choisir des habiletés locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique	A3-1	réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements locomoteurs
AM-2	S/O	A1-2	S/O	A2-2	S/O	A3-2	S/O
Habiletés fondamentales – non locomotrices; ex. : tourner, se tortiller, se balancer, s'équilibrer, se plier, atterrir, s'étirer, s'enrouler, se suspendre							
AM-3	vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés non locomotrices grâce à une variété d'activités	A1-3	exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés non locomotrices, grâce à une variété d'activités	A2-3	choisir des habiletés non locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique	A3-3	réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements non locomoteurs
AM-4	S/O	A1-4	S/O	A2-4	S/O	A3-4	S/O
Habiletés fondamentales – de manipulation : recevoir; ex. : attraper, ramasser — retenir; ex. : dribbler, transporter, faire rebondir, bloquer — envoyer; ex. : lancer, botter et frapper							
AM-5	vivre des expériences et essayer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, grâce à une variété d'activités	A1-5	démontrer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres	A2-5	choisir et exécuter des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres	A3-5	démontrer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif; et, mettre en pratique des habiletés de manipulation, seuls et avec d'autres, tout en utilisant une variété de parcours
AM-6	S/O	A1-6	S/O	A2-6	S/O	A3-6	S/O

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

4e année	5e année	6e année
Les élèves vont :		
Habiletés fondamentales – locomotrices; ex. : marcher, courir, sauter à cloche-pied, sauter, bondir, rouler, sautiller, galoper, grimper, glisser et se propulser dans l'eau		
A4-1 choisir des enchaînements locomoteurs simples, les exécuter et les perfectionner	A5-1 choisir des enchaînements locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner	A6-1 choisir des enchaînements locomoteurs complexes, les exécuter et les perfectionner
A4-2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	A5-2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	A6-2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle
Habiletés fondamentales – non locomotrices; ex. : tourner, se tortiller, se balancer, s'équilibrer, se plier, atterrir, s'étirer, s'enrouler, se suspendre		
A4-3 choisir des enchaînements non locomoteurs simples, les exécuter et les perfectionner	A5-3 choisir des enchaînements non locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner	A6-3 choisir des enchaînements non locomoteurs complexes, les exécuter et les perfectionner
A4-4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	A5-4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	A6-4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle
Habiletés fondamentales – de manipulation : recevoir; ex. : attraper, ramasser — retenir; ex. : dribbler, transporter, faire rebondir, bloquer — envoyer; ex. : lancer, botter et frapper		
A4-5 choisir, exécuter et perfectionner des façons de recevoir, retenir et envoyer un objet	A5-5 choisir, exécuter et perfectionner des façons plus complexes de recevoir, retenir et envoyer un objet, tout en le contrôlant	A6-5 démontrer des façons de recevoir, retenir et envoyer un objet avec de plus en plus d'exactitude
A4-6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations	A5-6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations	A6-6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

7e année (A7-)	8e année (A8-)	9e année (A9-)
Les élèves vont :		
Habiletés fondamentales – locomotrices; ex. : marcher, courir, sauter à cloche-pied, sauter, bondir, rouler, sautiller, galoper, grimper, glisser et se propulser dans l'eau		
A7-1 démontrer des façons d'améliorer et de perfectionner la qualité fonctionnelle et expressive des habiletés locomotrices afin d'améliorer leur performance personnelle	A8-1 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés locomotrices particulières dans une variété d'activités afin d'améliorer leur performance personnelle	A9-1 appliquer les habiletés locomotrices et les concepts à une variété d'activités, puis les perfectionner en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle
A7-2 mettre en pratique les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle	A8-2 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle	A9-2 appliquer et perfectionner les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle
Habiletés fondamentales – non locomotrices; ex. : tourner, se tortiller, se balancer, s'équilibrer, se plier, atterrir, s'étirer, s'enrouler, se suspendre		
A7-3 démontrer des façons d'améliorer et de perfectionner la qualité fonctionnelle et expressive des habiletés non locomotrices afin d'améliorer leur performance personnelle	A8-3 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés non locomotrices particulières dans une variété d'activités afin d'améliorer leur performance personnelle	A9-3 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices et les concepts à une variété d'activités, en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle
A7-4 démontrer des habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle	A8-4 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle	A9-4 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Habiletés fondamentales – de manipulation : recevoir; ex. : attraper, ramasser — retenir; ex. : dribbler, transporter, faire rebondir, bloquer — envoyer; ex. : lancer, botter et frapper

A7-5	montrer des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière	A8-5	montrer des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière	A9-5	mettre en pratique et perfectionner des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière
A7-6	démontrer des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle	A8-6	choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle	A9-6	mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Éducation physique 10	Éducation physique 20	Éducation physique 30
Les élèves vont :		
Habiletés fondamentales – locomotrices; ex. : marcher, courir, sauter à cloche-pied, sauter, bondir, rouler, sautiller, galoper, grimper, glisser et se propulser dans l'eau		
A10-1 mettre en pratique et perfectionner les habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	A20-1 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	A30-1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
A10-2 S/O	A20-2 S/O	A30-2 S/O
Habiletés fondamentales – non locomotrices; ex. : tourner, se tortiller, se balancer, s'équilibrer, se plier, atterrir, s'étirer, s'enrouler, se suspendre		
A10-3 mettre en pratique et perfectionner les habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	A20-3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	A30-3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
A10-4 S/O	A20-4 S/O	A30-4 S/O
Habiletés fondamentales – de manipulation : recevoir; ex. : attraper, ramasser — retenir; ex. : dribbler, transporter, faire rebondir, bloquer — envoyer; ex. : lancer, botter et frapper		
A10-5 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	A20-5 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	A30-5 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
A10-6 S/O	A10-6 S/O	A10-6 S/O

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Maternelle (AM-)	1re année (A1-)	2e année (A2-)	3e année (A3-)
Les élèves vont :			
Application des habiletés fondamentales dans un milieu différent			
AM-7 vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : le terrain de jeu	A1-7 démontrer les habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : marelle dans la cour de récréation	A2-7 choisir des habiletés fondamentales, et les exécuter dans divers milieux en utilisant de l'équipement sportif; ex. : course d'obstacles	A3-7 choisir des habiletés fondamentales, et les exécuter dans divers milieux et à l'aide de l'équipement sportif; ex. : raquettes à neige
Application des habiletés fondamentales à la danse**			
AM-8 vivre des expériences reliées au mouvement pour répondre à une variété de stimuli; ex. : la musique	A1-8 faire des mouvements simples en tenant compte de l'effort nécessaire et de l'espace requis pour répondre à une variété de stimuli; ex. : la musique	A2-8 faire des pas de danse de base et des mouvements tels que : danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres, en utilisant des éléments d'effort, d'espace et des relations	A3-8 choisir et exécuter des pas et des figures de base de danse tels que danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres
AM-9 vivre des expériences de prise de conscience de leur corps lors d'activités de danse	A1-9 montrer qu'ils sont conscients de leur corps lors d'activités de danse	A2-9 faire des mouvements simples, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres	A3-9 choisir des mouvements simples et les effectuer, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres
Application des habiletés fondamentales à des jeux			
AM-10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace	A1-10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace	A2-10 créer et jouer à des jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de leur corps et de l'espace	A3-10 pratiquer des jeux sportifs et montrer qu'ils sont conscients des éléments d'espace, d'effort et de relations

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Application des habiletés fondamentales à des jeux (suite)

AM-11	montrer qu'ils comprennent les règles élémentaires et l'esprit sportif	A1-11	montrer qu'ils comprennent les règles élémentaires et l'esprit sportif dans des jeux simples	A2-11	mettre les règles élémentaires et l'esprit sportif en pratique, tout en apprenant les stratégies de jeux sportifs	A3-11	montrer qu'ils sont capables de travailler avec un coéquipier ou une équipe pour réaliser l'objectif commun d'une activité, tout en apprenant les stratégies de base des jeux sportifs

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*
** *Dans le domaine de la danse folklorique, l'apprentissage de danses canadiennes-françaises serait un atout.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

4e année (A4-)		5e année (A5-)		6e année (A6-)	
Les élèves vont :					
Application des habiletés fondamentales dans un milieu différent					
A4-7	choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales dans divers milieux et en utilisant une variété d'équipement sportif; ex. : patinage, natation et sécurité aquatique	A5-7	choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, orientation	A6-7	choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski alpin, randonnée pédestre
Application des habiletés fondamentales à la danse**					
A4-8	choisir, exécuter et perfectionner des pas et des figures de danse de base, seuls et avec d'autres : danse créative folklorique, en ligne et de fantaisie, seuls et avec d'autres	A5-8	exécuter une variété de danses : danse folklorique, en ligne, de groupe et de fantaisie, seuls et avec d'autres	A6-8	exécuter et perfectionner une variété de danses : danse folklorique, en ligne, carrée et de fantaisie, seuls et avec d'autres
A4-9	faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres	A5-9	faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel	A6-9	faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel
Application des habiletés fondamentales à des jeux					
A4-10	faire preuve d'esprit critique et d'habiletés de résolution de problèmes pour modifier des jeux et atteindre le but des activités	A5-10	faire preuve d'esprit critique et d'habiletés de résolution de problèmes pour créer des jeux coopératifs et compétitifs modifiés, qui nécessitent la participation de tous	A6-10	démontrer des habiletés sportives lors de la création de jeux coopératifs et compétitifs modifiés, qui nécessitent la participation de tous
A4-11	démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun dans des jeux sportifs	A5-11	démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun dans des jeux sportifs	A6-11	démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun et s'orienter vers des jeux plus structurés

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*
*** Dans le domaine de la danse folklorique, l'apprentissage de danses canadiennes-françaises serait un atout.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

7e année (A7-)		8e année (A8-)		9e année (A9-)	
Les élèves vont :					
Application des habiletés fondamentales dans un milieu différent					
A7-7	montrer qu'ils possèdent des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : course d'orientation	A8-7	mettre en pratique des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, patinage	A9-7	mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans divers milieux; ex. : randonnée pédestre, escalade au mur
Application des habiletés fondamentales à la danse**					
A7-8	perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : danse folklorique, carrée, sociale et de fantaisie, seuls et avec d'autres	A8-8	choisir, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale et de fantaisie, seuls et avec d'autres	A9-8	créer, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale, de fantaisie, seuls et avec d'autres
A7-9	chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base	A8-9	chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base	*A9-9	chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base
Application des habiletés fondamentales à des jeux					
A7-10	montrer qu'ils possèdent des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux	A8-10	choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux	A9-10	mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux
A7-11	montrer qu'ils peuvent faire appel à des stratégies et à des tactiques plus complexes pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière	A8-11	être capable d'identifier et d'évaluer des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière	A9-11	créer et planifier des activités qui mettent l'accent sur des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

** *Dans le domaine de la danse folklorique, l'apprentissage de danses canadiennes-françaises serait un atout.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Éducation physique 10 (A10-)	Éducation physique 20 (A20-)	Éducation physique 30 (A30-)
Les élèves vont :		
Application des habiletés fondamentales dans un milieu différent		
A10-7 adapter et améliorer leurs habiletés sportives dans divers milieux; ex. : camping, canotage, habiletés reliées à la survie	A20-7 acquérir et combiner des habiletés sportives plus complexes dans divers milieux; ex. : de la plongée libre jusqu'à la plongée en scaphandre	A30-7 recommander et choisir des habiletés sportives appropriées à un milieu différent, afin d'atteindre le but d'une activité; ex. : canotage en eau vive versus canotage en eau calme
Application des habiletés fondamentales à la danse**		
A10-8 mettre en pratique les principes de la danse pour améliorer leur performance	A20-8 créer et exécuter des pas de danse plus complexes	A30-8 créer, perfectionner et exécuter des pas de danse plus complexes
A10-9 chorégraphier des danses et les exécuter, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie	A20-9 chorégraphier, exécuter et interpréter des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie	A30-9 chorégraphier, exécuter et évaluer des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie
Application des habiletés fondamentales à des jeux		
A10-10 adapter et améliorer des habiletés sportives lors de divers jeux	A20-10 acquérir et perfectionner des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux	A30-10 acquérir et perfectionner davantage des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux
A10-11 choisir, planifier et créer des jeux qui font appel à des stratégies et des tactiques simples et plus complexes	A20-11 appliquer les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux	A30-11 appliquer et analyser les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*
*** Dans le domaine de la danse folklorique, l'apprentissage de danses canadiennes-françaises serait un atout.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Maternelle (AM-)	1re année (A1-)	2e année (A2-)	3e année (A3-)

Les élèves vont :

Application des habiletés fondamentales à la gymnastique

AM-12	vivre des expériences de gymnastique éducative; ex. : explorer l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations	A1-12	montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations	A2-12	choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement	A3-12	choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement

Application des habiletés fondamentales à des activités individuelles

AM-13	vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux; ex. : dans un champ	A1-13	montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux, en utilisant un équipement varié, ex. : cordes à sauter	A2-13	choisir et exécuter les habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux et en utilisant un équipement varié; ex. : pour attraper	A3-13	manipuler, divers petits objets tout en exécutant des habiletés fondamentales pour démontrer leur maîtrise de soi; ex. : jongler

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

4e année (A4-)	5e année (A5-)	6e année (A6-)
Les élèves vont :		
Application des habiletés fondamentales à la gymnastique		
A4-12 choisir, mettre en pratique et perfectionner les habiletés fondamentales de gymnastique éducative, telle l'utilisation de diverses parties du corps, de divers types d'effort, d'espaces et de relations, pour effectuer un enchaînement	A5-12 appliquer et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique	A6-12 choisir, mettre en pratique et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe, ex. : gymnastique éducative, rythmique
Application des habiletés fondamentales à des activités individuelles		
A4-13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés fondamentales dans des activités individuelles; ex. : la course d'endurance	A5-13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans des activités individuelles; ex. : « hacky sack »	A6-13 démontrer des habiletés sportives dans une variété d'activités individuelles; ex. : l'athlétisme

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

7e année (A7-)	8e année (A8-)	9e année (A9-)
Les élèves vont :		
Application des habiletés fondamentales à la gymnastique		
A7-12 montrer des façons d'améliorer et de perfectionner les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements qui combinent les habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique	A8-12 choisir et mettre en pratique des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique	A9-12 appliquer et perfectionner des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique
Application des habiletés fondamentales à des activités individuelles		
A7-13 démontrer des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : la marche sportive	A8-13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : la lutte	A9-13 appliquer et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : activités de conditionnement physique

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL A

Les élèves vont acquérir des habiletés physiques *et langagières** grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Éducation physique 10 (A10-)	Éducation physique 20 (A20-)	Éducation physique 30 (A30-)
Les élèves vont :		
Application des habiletés fondamentales à la gymnastique		
A10-12 mettre en pratique, de façon intégrée et avec aisance, les habiletés fondamentales dans des expériences de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : la gymnastique éducative, rythmique et artistique	A20-12 mettre en pratique, de façon intégrée, les habiletés fondamentales dans une variété d'expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe	A30-12 perfectionner les habiletés fondamentales et les transférer dans diverses expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe
Application des habiletés fondamentales à des activités individuelles		
A10-13 adapter et améliorer des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : l'entraînement en résistance, la danse aérobique	A20-13 acquérir et intégrer des habiletés sportives plus difficiles dans diverses activités individuelles; ex. : l'autodéfense	A30-13 recommander un choix d'habiletés sportives précises en vue de la pratique d'activités individuelles à utiliser toute la vie; ex. : le cyclisme

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bienfaits pour la santé

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL B

Les élèves vont comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et les exprimer en français**

Maternelle (BM-)		1re année (B1-)		2e année (B2-)		3e année (B3-)	
Les élèves vont :							
Condition physique fonctionnelle							
BM-1	reconnaître les habitudes alimentaires appropriées	B1-1	identifier les habitudes alimentaires saines	B2-1	reconnaître qu'il faut de l'énergie pour activer les muscles	B3-1	décrire le concept de l'énergie requise pour les muscles
BM-2	reconnaître une amélioration de leurs capacités physiques	B1-2	montrer des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	B2-2	décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	B3-2	montrer et décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques
BM-3	faire des exercices cardiovasculaires	B1-3	s'engager dans des expériences continues et améliorer leur fréquence de participation lors d'exercices cardiovasculaires	B2-3	faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires	B3-3	faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires
Image corporelle							
BM-4	reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques	B1-4	reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques	B2-4	identifier les attributs physiques personnels qui contribuent à la participation à des activités physiques	B3-4	décrire les attributs physiques personnels qui contribuent à la participation à des activités physiques
BM-5	S/O	B1-5	S/O	B2-5	S/O	B3-5	S/O
Bien-être							
BM-6	s'engager dans diverses expériences de mouvement dans le but d'en ressentir les effets	B1-6	décrire comment ils se sentent pendant et après une activité physique	B2-6	décrire comment le corps bénéficie de l'activité physique	B3-6	décrire les bienfaits de l'activité physique pour le corps
BM-7	ressentir les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	B1-7	reconnaître les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	B2-7	identifier les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	B3-7	décrire les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bien-être (suite)

BM-8	comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien	B1-8	comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien	B2-8	comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien	B3-8	comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien

**L'acquisition d'une terminologie française appropriée pour parler de la condition physique, de l'image corporelle et du bien-être permet d'atteindre cet aspect du résultat d'apprentissage général B. L'acquisition de cette terminologie se fera à l'intérieur de chacun des résultats d'apprentissage spécifiques.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bienfaits pour la santé

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL B

Les élèves vont comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et les exprimer en français**

4e année (B4-)		5e année (B5-)		6e année (B6-)	
Les élèves vont :					
Condition physique fonctionnelle					
B4-1	identifier les besoins alimentaires reliés à l'activité physique	B5-1	expliquer la relation qui existe entre les habitudes alimentaires et l'activité physique	B6-1	expliquer la relation qui existe entre les habitudes alimentaires et la performance en matière d'activité physique
B4-2	démontrer et décrire des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique	B5-2	démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique	B6-2	démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique
B4-3	faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique	B5-3	identifier et expliquer les composantes de la condition physique et du bien-être; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité et les exercices cardiovasculaires	B6-3	expliquer les composantes de la condition physique: ex. : la force, l'endurance, la flexibilité et les exercices cardiovasculaires, et en faire le lien avec le niveau personnel de conditionnement physique
Image corporelle					
B4-4	reconnaître, sur le plan personnel, les caractéristiques individuelles et autres qui contribuent à l'activité physique	B5-4	reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques	B6-4	reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques
B4-5	S/O	B5-5	S/O	B6-5	S/O
Bien-être					
B4-6	décrire les bienfaits tirés de l'activité physique; ex. : sur le plan physique, émotif, social	B5-6	déduire les bienfaits tirés d'activités physiques spécifiques	B6-6	identifier et planifier les bienfaits personnels tirés d'activités physiques spécifiques
B4-7	décrire les changements qui se produisent dans le corps pendant l'activité physique	B5-7	décrire comment l'activité physique influence la condition physique et les systèmes du corps	B6-7	décrire les changements que l'activité physique apporte à leur propre condition physique, et consigner ces changements sur un tableau

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bien-être (suite)

B4-8	comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	B5-8	comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	B6-8	comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation

**L'acquisition d'une terminologie française appropriée pour parler de la condition physique, de l'image corporelle et du bien-être permet d'atteindre cet aspect du résultat d'apprentissage général B. L'acquisition de cette terminologie se fera à l'intérieur de chacun des résultats d'apprentissage spécifiques.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bienfaits pour la santé

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL B

Les élèves vont comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et les exprimer en français**

7e année (B7-)		8e année (B8-)		9e année (B9-)	
Les élèves vont :					
Condition physique fonctionnelle					
B7-1	analyser leurs propres habitudes alimentaires et la façon dont elles influencent leur performance en activité physique	B8-1	observer et analyser un régime alimentaire personnel qui influence la performance physique	B9-1	concevoir, observer et analyser, personnellement, des régimes alimentaires qui influencent la performance physique
B7-2	montrer des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique, et les évaluer	B8-2	montrer et observer des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	B9-2	montrer, observer et analyser des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique
B7-3	expliquer les composantes de la condition physique; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité, les exercices cardiovasculaires; analyser leurs propres capacités et élaborer un plan personnel de conditionnement physique	B8-3	expliquer les composantes de la condition physique et les principes de l'entraînement, puis élaborer des plans personnels de conditionnement physique	B9-3	concevoir et mettre en œuvre un plan personnel de conditionnement physique et d'activités, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée
Image corporelle					
B7-4	identifier les divers types morphologiques et en quoi ils peuvent tous contribuer à l'activité physique ou permettre de bien y participer	B8-4	reconnaître les perceptions issues de l'influence des médias sur les types morphologiques et relatives à l'image de gens actifs	B9-4	reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle
B7-5	discuter des substances destinées à améliorer la performance et en quoi elles ont des effets néfastes sur l'activité physique	B8-5	discuter des substances destinées à améliorer la performance et sur la façon dont elles influencent les types morphologiques en relation avec l'activité physique	B9-5	discuter des effets que les substances destinées à améliorer la performance ont sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de l'activité physique
Bien-être					
B7-6	identifier et expliquer les effets de l'exercice sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	B8-6	analyser les effets personnels de l'exercice sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	B9-6	analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bien-être (suite)

B7-7	interpréter les changements que l'activité physique apporte à leur propre condition physique	B8-7	suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique	B9-7	suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique
B7-8	comprendre les relations entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	B8-8	décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation	B9-8	décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation

** L'acquisition d'une terminologie française appropriée pour parler de la condition physique, de l'image corporelle et du bien-être permet d'atteindre cet aspect du résultat d'apprentissage général B. L'acquisition de cette terminologie se fera à l'intérieur de chacun des résultats d'apprentissage spécifiques.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bienfaits pour la santé

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL B

Les élèves vont comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et les exprimer en français**

Éducation physique 10	Éducation physique 20	Éducation physique 30
Les élèves vont :		
Condition physique fonctionnelle		
B10-1 concevoir, analyser et modifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques	B20-1 comparer et contraster divers régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques; ex. : pré-compétition ou post-compétition	B30-1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique
B10-2 montrer, surveiller, analyser et réfléchir sur des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	B20-2 trouver d'autres façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	B30-2 évaluer différentes activités et leurs effets sur le niveau fonctionnel de conditionnement physique
B10-3 planifier, évaluer et maintenir leur condition physique, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée	B20-3 planifier, évaluer et maintenir leur condition physique, en recourant aux principes de l'entraînement : la progression, la surcharge, la spécificité	B30-3 évaluer, surveiller et adapter des plans de conditionnement physique, pour eux-mêmes et pour d'autres, en appliquant les principes de l'entraînement
Image corporelle		
B10-4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle	B20-4 interpréter l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle	B30-4 interpréter et évaluer l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle
B10-5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques	B20-5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques	B30-5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques
Bien-être		
B10-6 expliquer les bienfaits découlant de la pratique de l'activité physique	B20-6 analyser les bienfaits tirés de l'activité physique	B30-6 prédire les bienfaits tirés de l'activité physique

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bien-être (suite)

B10-7	comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire; ex. : les bénéfices d'avoir un cœur en bonne santé versus le besoin de soins d'urgence tels que la réanimation cardio-respiratoire (RCR)	B20-7	comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire	B30-7	comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire
B10-8	choisir et exécuter les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à un état de relaxation	B20-8	concevoir et mettre en œuvre un plan de gestion de leur propre stress	B30-8	suivre de près et évaluer le plan de gestion de leur propre stress

** L'acquisition d'une terminologie française appropriée pour parler de la condition physique, de l'image corporelle et du bien-être permet d'atteindre cet aspect du résultat d'apprentissage général B. L'acquisition de cette terminologie se fera à l'intérieur de chacun des résultats d'apprentissage spécifiques.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Coopération

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL C

Les élèves vont interargir positivement avec les autres, *en français.**

Maternelle (CM-)		1re année (C1-)		2e année (C2-)		3e année (C3-)	
Les élèves vont :							
Communication							
CM-1	découvrir des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	C1-1	apprendre et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	C2-1	identifier et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	C3-1	décrire et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte
CM-2	S/O	C1-2	S/O	C2-2	S/O	C3-2	S/O
Esprit sportif							
CM-3	identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	C1-3	identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	C2-3	identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	C3-3	identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif
Leadership							
CM-4	vivre différents rôles lors de diverses activités physiques	C1-4	identifier différents rôles lors de diverses activités physiques	C2-4	accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques	C3-4	accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques
Travail d'équipe							
CM-5	faire preuve de volonté à jouer en compagnie des autres	C1-5	faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec les autres, en petits ou grands groupes	C2-5	faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec d'autres élèves qui ont des capacités diverses, en petits ou grands groupes	C3-5	faire preuve de volonté à partager des idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres
CM-6	S/O	C1-6	S/O	C2-6	S/O	C3-6	S/O

** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue seconde - immersion, sous le volet de la production orale :*

- *PO1 : l'élève sera capable de parler pour transmettre de l'information selon son intention de communication et pour répondre à un besoin d'interaction sociale;*
- *PO3 : l'élève sera capable de parler clairement et correctement selon la situation de communication;*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

- *PO5 : l'élève sera capable de gérer sa production orale, en tenant compte de la situation de communication.*

OU

**** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue première, sous le volet de la communication orale – interaction :***

- ***CO5 : l'élève sera capable de gérer ses interventions dans des situations d'interaction;***
- ***CO6 : l'élève sera capable de s'approprier des expressions d'usage utilisées dans des situations de la vie quotidienne;***
- ***CO7 : l'élève sera capable de participer à des conversations dans des situations de la vie quotidienne.***

Tous les résultats sont atteints moyennant
la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Coopération

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL C

Les élèves vont interargir positivement avec les autres, *en français.**

4e année (C4-)		5e année (C5-)		6e année (C6-)	
Les élèves vont :					
Communication					
C4-1	articuler et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	C5-1	identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à la participation coopérative en activité physique	C6-1	identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à des activités diverses, et qui reflètent leurs sentiments, leurs idées et leurs expériences
C4-2	S/O	C5-2	S/O	C6-2	S/O
Esprit sportif					
C4-3	identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	C5-3	respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	C6-3	respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif
Leadership					
C4-4	choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement	C5-4	choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement	C6-4	choisir et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique
Travail d'équipe					
C4-5	participer de façon coopérative à des activités de groupe	C5-5	identifier et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	C6-5	décrire et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
C4-6	identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	C5-6	identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	C6-6	identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue seconde - immersion, sous le volet de la production orale :*

- *PO1 : l'élève sera capable de parler pour transmettre de l'information selon son intention de communication et pour répondre à un besoin d'interaction sociale;*
- *PO3 : l'élève sera capable de parler clairement et correctement selon la situation de communication;*
- *PO5 : l'élève sera capable de gérer sa production orale, en tenant compte de la situation de communication.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

OU

**** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue première, sous le volet de la communication orale – interaction :***

- ***CO5 : l'élève sera capable de gérer ses interventions dans des situations d'interaction;***
- ***CO6 : l'élève sera capable de s'approprier des expressions d'usage utilisées dans des situations de la vie quotidienne;***
- ***CO7 : l'élève sera capable de participer à des conversations dans des situations de la vie quotidienne.***

Tous les résultats sont atteints moyennant
la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Coopération

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL C

Les élèves vont interargir positivement avec les autres, *en français.**

7e année (C7-)	8e année (C8-)	9e année (C9-)
Les élèves vont :		
Communication		
C7-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	C8-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	C9-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
C7-2 identifier des individus qui sont des modèles de vie active	C8-2 parler d'individus qui sont des modèles de vie active	C9-2 identifier et discuter de comportements positifs démontrés par des individus qui sont des modèles de vie active
Esprit sportif		
C7-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	C8-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	C9-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif
Leadership		
C7-4 identifier et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique	C8-4 décrire et mettre en pratique les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique	C9-4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique
Travail d'équipe		
C7-5 choisir et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	C8-5 recommander des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	C9-5 élaborer des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
C7-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	C8-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	C9-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue seconde – immersion, sous le volet de la production orale :*

- *PO1 : l'élève sera capable de parler pour transmettre de l'information selon son intention de communication et pour répondre à un besoin d'interaction sociale;*
- *PO3 : l'élève sera capable de parler clairement et correctement selon la situation de communication;*
- *PO5 : l'élève sera capable de gérer sa production orale, en tenant compte de la situation de communication.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

OU

**** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue première, sous le volet de la communication orale – interaction :***

- ***CO5 : l'élève sera capable de gérer ses interventions dans des situations d'interaction;***
- ***CO6 : l'élève sera capable de s'approprier des expressions d'usage utilisées dans des situations de la vie quotidienne;***
- ***CO7 : l'élève sera capable de participer à des conversations dans des situations de la vie quotidienne.***

Tous les résultats sont atteints moyennant
la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Coopération

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL C

Les élèves vont interargir positivement avec les autres, *en français.**

Éducation physique 10 (C10-)	Éducation physique 20 (C20-)	Éducation physique 30 (C30-)
Les élèves vont :		
Communication		
C10-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	C20-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	C30-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
C10-2 discuter des problèmes associés aux modèles de vie active	C20-2 montrer qu'ils comprennent quels sont les comportements appropriés pour être des modèles de vie active	C30-2 discuter des problèmes associés à une vie active
Esprit sportif		
C10-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	C20-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	C30-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif
Leadership		
C10-4 décrire, mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques	C20-4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté	C30-4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté
Travail d'équipe		
C10-5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	C20-5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	C30-5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
C10-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	C20-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	C30-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue seconde - immersion, sous le volet de la production orale :*

- *PO1 : l'élève sera capable de parler pour transmettre de l'information selon son intention de communication et pour répondre à un besoin d'interaction sociale;*
- *PO3 : l'élève sera capable de parler clairement et correctement selon la situation de communication;*
- *PO5 : l'élève sera capable de gérer sa production orale, en tenant compte de la situation de communication.*

OU

**** Se référer aux résultats d'apprentissage généraux du programme d'études de français langue première, sous le volet de la communication orale – interaction :***

- ***CO5 : l'élève sera capable de gérer ses interventions dans des situations d'interaction;***
- ***CO6 : l'élève sera capable de s'approprier des expressions d'usage utilisées dans des situations de la vie quotidienne;***
- ***CO7 : l'élève sera capable de participer à des conversations dans des situations de la vie quotidienne.***

Tous les résultats sont atteints moyennant
la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones****.

Maternelle (DM-)		1re année (D1-)		2e année (D2-)		3e année (D3-)	
Les élèves vont :							
Effort							
DM-1	montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents	D1-1	montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents	D2-1	exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique	D3-1	exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique
DM-2	participer aux activités physiques, en faisant des efforts	D1-2	montrer qu'ils font des efforts en participant aux diverses activités	D2-2	identifier les facteurs d'ordre personnel qui les incitent à faire de l'activité physique; ex. : avoir l'équipement nécessaire, trouver un ami prêt à participer	D3-2	décrire les facteurs qui les incitent à faire de l'activité physique et à en retirer une satisfaction personnelle
Sécurité							
DM-3	montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	D1-3	montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	D2-3	montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique	D3-3	montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique
DM-4	participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D1-4	participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D2-4	démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	D3-4	démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
DM-5	s'engager dans des expériences de mouvement dans tous les milieux, tout en agissant de façon sécuritaire et prudente	D1-5	se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace	D2-5	démontrer qu'ils peuvent se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans différents milieux; ex. : des jeux modifiés	D3-5	parler d'expériences de mouvement sécuritaires dans divers milieux; ex. : l'équipement de gymnastique

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones* *.**

4e année		5e année		6e année	
Les élèves vont :					
Effort					
D4-1	montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement aux cours d'éducation physique	D5-1	participer régulièrement à des activités physiques afin de créer les conditions qui contribuent au conditionnement physique, à la bonne santé et à l'agilité de mouvement	D6-1	montrer qu'ils aiment participer en faisant des efforts soutenus dans le cadre d'activités physiques prolongées
D4-2	identifier et décrire les facteurs qui les incitent à faire de l'activité physique	D5-2	identifier et décrire les facteurs qui les incitent à faire de l'activité physique	D6-2	identifier et démontrer des stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation
Sécurité					
D4-3	respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	D5-3	identifier et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	D6-3	identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités relevant de toutes les catégories de mouvement
D4-4	participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	D5-4	participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	D6-4	participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en démontrer les bienfaits
D4-5	décrire comment se déplacer de manière sécuritaire dans divers milieux; ex. : dans une patinoire	D5-5	identifier les pratiques sécuritaires qui favorisent un mode de vie actif et sain	D6-5	choisir des pratiques simples et sécuritaires, qui favorisent un mode de vie actif et sain; ex. : le code de la sécurité routière pour le cycliste, et pour le patineur à roues alignées

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones****.

7e année (D7-)		8e année (D8-)		9e année (D9-)	
Les élèves vont :					
Effort					
D7-1	avoir des habitudes de vie active et déterminer les bienfaits de telles habitudes de vie	D8-1	avoir des habitudes de vie active et déterminer et décrire les bienfaits de telles habitudes de vie	D9-1	avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie
D7-2	identifier et démontrer les stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation	D8-2	concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation	D9-2	concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation
Sécurité					
D7-3	identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, et ce, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement	D8-3	choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités	D9-3	choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement
D7-4	expliquer les bienfaits des exercices de réchauffement et de récupération, et les démontrer	D8-4	concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération	D9-4	analyser, concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération
D7-5	recommander des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'équipement protecteur pour le patinage à roues alignées, le hockey-balle	D8-5	évaluer ou juger les expériences de mouvement en matière de sécurité, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'usage sécuritaire d'équipement sportif	D9-5	concevoir des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : des jeux inventés par les élèves

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones****.

Éducation physique 10 (D10-)	Éducation physique 20 (D20-)	Éducation physique 30 (D30-)
Les élèves vont :		
Effort		
D10-1 montrer leur engagement à des habitudes de vie active, en participant à des activités physiques, en classe et ailleurs	D20-1 manifester des habitudes de vie active	D30-1 manifester des habitudes de vie active
D10-2 concevoir un plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques	D20-2 améliorer leur plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques	D30-2 recommander des changements éventuels à leur plan personnel pour garder des habitudes de vie active et saine
Sécurité		
D10-3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	D20-3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	D30-3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités
D10-4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	D20-4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	D30-4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération
D10-5 définir et comprendre les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique, y compris la réanimation cardio-respiratoire (RCR); ex. : les activités aquatiques; et montrer leur sens des responsabilités dans des actions prises pour faire face aux dangers immédiats et potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	D20-5 démontrer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : le camping; et, identifier et analyser les dangers potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	D30-5 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones****.

Maternelle (DM-)		1re année (D1-)		2e année (D2-)		3e année (D3-)	
Les élèves vont :							
Établissement d'objectifs/Défi personnel							
DM-6	participer à une activité de classe qui a un but collectif; ex. : parcourir une distance donnée à un rythme régulier	D1-6	participer à une activité de classe qui a un but collectif, ex. : parcourir une distance donnée à un rythme régulier	D2-6	s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques	D3-6	se fixer un but à court terme pour intensifier l'effort et la participation à des activités physiques, et atteindre ce but
DM-7	faire des choix pour être impliqués dans une variété d'expériences de mouvement	D1-7	essayer une expérience de mouvement qui pose un défi à leurs capacités personnelles	D2-7	identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	D3-7	identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles
Une vie active dans la communauté							
DM-8	décrire des terrains de jeux appropriés pour les jeunes enfants	D1-8	identifier et visiter, dans la communauté, des terrains de jeux pour les jeunes enfants	D2-8	déterminer les types les plus populaires d'activités physiques disponibles dans la communauté	D3-8	décrire les types les plus populaires d'activités physiques disponibles dans la communauté et les raisons de leur popularité
DM-9	faire le choix d'être actifs	D1-9	décider d'être actifs	D2-9	choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant	D3-9	choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones*.***

4e année (D4-)		5e année (D5-)		6e année (D6-)	
Les élèves vont :					
Établissement d'objectifs/Défi personnel					
D4-6	se fixer un but à long terme pour intensifier l'effort et la participation à un domaine de l'activité physique, et atteindre ce but	D5-6	se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités	D6-6	se fixer et modifier des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités
D4-7	démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	D5-7	démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	D6-7	analyser et créer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel
Une vie active dans la communauté					
D4-8	déterminer comment les gens, les installations et les communautés influencent l'activité physique	D5-8	créer une stratégie pour encourager la participation à des activités physiques, à l'école et dans la communauté	D6-8	analyser les facteurs qui influencent les décisions de la communauté visant à appuyer et à promouvoir l'activité physique
D4-9	prendre des décisions pour être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles	D5-9	identifier les facteurs qui incitent à être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles, et ce, sur une base quotidienne	D6-9	choisir et participer activement à des activités collectives ou individuelles qui favorisent une participation quotidienne

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones****.

7e année (D7-)		8e année (D8-)		9e année (D9-)	
Les élèves vont :					
Établissement d'objectifs/Défi à relever					
D7-6	enregistrer et analyser leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	D8-6	suivre de près, réviser et perfectionner leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	D9-6	déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités
D7-7	évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer une approche personnelle qui pose un défi	D8-7	évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif	D9-7	évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif
Une vie active dans la communauté					
D7-8	identifier les programmes communautaires locaux qui favorisent des habitudes de vie active	D8-8	analyser les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active	D9-8	évaluer les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active et déterminer en quoi ils répondent aux besoins locaux
D7-9	identifier les facteurs qui influencent les choix en matière d'activité physique quotidienne pour la vie, et concevoir des stratégies personnelles pour surmonter les obstacles	D8-9	analyser les facteurs qui influencent les choix en matière d'activité physique quotidienne pour la vie, et concevoir des stratégies personnelles pour surmonter les obstacles	D9-9	concevoir des stratégies pour neutraliser les influences qui limitent la participation à l'activité physique

* *Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAL D

Les élèves vont assumer la responsabilité de mener une vie active ***et de s'affirmer comme francophones****.

Éducation physique 10 (D10-)		Éducation physique 20 (D20-)		Éducation physique 30 (D30)	
Les élèves vont :					
Identification d'objectifs/Défi à relever					
D10-6	analyser des habitudes de vie associées à l'activité physique et établir des objectifs personnels qui posent un défi en vue de maintenir leur participation pour toute la vie	D20-6	déterminer des objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes, ainsi qu'un échéancier en vue de les réaliser	D30-6	évaluer et réviser les objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes
D10-7	S/O	D20-7	S/O	D30-7	S/O
Une vie active dans la communauté					
D10-8	faire des recherches sur la participation à des programmes communautaires, pour tous les groupes d'âge et sur les facteurs qui influencent cette participation	D20-8	rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté	D30-8	rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté
D10-9	faire preuve d'habiletés de prise de décisions qui reflètent des choix portant sur l'activité physique quotidienne, à l'école et dans la communauté	D20-9	évaluer les problèmes qui influencent le processus de prise de décisions relatif à l'activité physique quotidienne	D30-9	élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques

** Consulter les sections de l'introduction où il est question spécifiquement des perspectives immersive et francophone.*

Tous les résultats sont atteints moyennant la participation active et sécuritaire à l'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

INTRODUCTION

Cette section du guide de mise en œuvre porte sur la question-clé suivante : comment exploiter le programme d'éducation physique dans le cadre de l'éducation offerte en français (immersion et francophone)? La réponse à cette question variera selon la clientèle ciblée (voir page 3 du programme d'études). Les enseignants des écoles qui offrent les cours d'éducation physique dans le cadre d'un programme d'immersion sont appelés à inclure le développement langagier dans leur planification. Les enseignants des écoles francophones, en plus de se préoccuper de la maîtrise du français dans leurs cours d'éducation physique, devront se préoccuper des deux volets complémentaires, soit la construction de l'identité et l'enrichissement de la communauté.

Cette section du guide comprend un bref résumé de la nouvelle orientation du programme et de ses liens étroits avec les perspectives immersive et francophone. Elle contient aussi une banque de pistes et de stratégies se rattachant à chacun des trois volets de ces perspectives, et cela pour chaque cycle scolaire : de la maternelle à la 3e année, de la 4e à la 6e année, de la 7e à la 9e année, et de la 10e à la 12e année.

Les volets essentiels de l'adaptation du programme d'études : perspectives immersive et francophone

L'introduction de l'orientation de vie active, et en santé qui fait l'objet de tant d'attention dans le programme d'éducation physique de 2001, a des implications profondes pour les enseignants des programmes d'immersion et des écoles francophones.

Une vie active et en santé, dans le quotidien : tout en français

Le but du programme d'éducation physique, tel que décrit dans le programme d'études, est de favoriser chez l'élève l'acquisition de connaissances, d'habiletés et d'attitudes pour lui permettre de mener une vie active et en santé.

La vie active et en santé désigne un mode de vie dans lequel l'activité physique est valorisée et intégrée à la vie quotidienne. Ainsi, pour l'élève, une vie active se manifeste par des comportements intégrés à sa vie de tous les jours; ces comportements proviennent de décisions que l'élève prend tout au long de la journée : quoi et quand manger, comment se rendre à l'école (à pied, à bicyclette, en patins à roues alignées, en autobus, en voiture), comment utiliser le temps de la journée après l'école, la quantité de repos ou de sommeil qu'il se donne, etc. À l'école, l'élève a la possibilité de s'engager personnellement dans un mode de vie active par sa participation aux cours réguliers d'éducation physique, par ses choix de cours (s'il est au secondaire), par ses décisions face aux activités intrascolaires ou interscolaires organisées par l'école.

Un facteur essentiel pour mener une vie active est la capacité de parler des réalités qu'on est appelé à vivre, de son état de santé, de ses activités, de ses aspirations, de ses frustrations. Si le cours dont le cœur est

©Alberta Learning, Alberta, Canada

la préparation à une vie active maintenant et pour l'avenir est offert en français, l'élève devrait s'attendre à ce que l'école l'outille pour qu'il maîtrise la langue suffisamment pour pouvoir exprimer ce qu'il ressent et ce à quoi il aspire par rapport à cette vie active. Donc, l'élève francophone ou d'immersion devrait recevoir le vocabulaire et les tournures, les automatismes et tous les éléments langagiers nécessaires pour mener une vie active en français.

Les écoles d'immersion et francophones qui partagent le but de la maîtrise du français ont une obligation envers leurs clientèles respectives de multiplier les occasions de vie active en français. Il est crucial que l'élève francophone ou d'immersion associe naturellement la pratique de l'activité physique avec le français; cette association sera possible seulement si toutes ses expériences entourant l'activité physique à l'école sont vécues en français.

Une vie active comme francophone : question d'identité

Pour l'élève francophone, le programme d'éducation physique doit favoriser le développement d'une identité francophone positive. En effet, la perception que l'élève a de lui-même, comment il se voit physiquement et dans ses compétences, forge son identité. Si cette perception de son moi physique se développe parallèlement avec la composante francophone dans un climat positif, les deux se renforceront de façon positive. La composante francophone de l'identité de l'élève aura une valeur d'autant plus positive si les expériences dans des domaines aussi fondamentaux que l'éducation physique ont été positives.

Une vie active dans la communauté : question de bâtir la communauté

Le programme d'éducation physique est un excellent moyen de relier les objectifs de l'école à ce qui se passe dans la réalité de l'élève. Si le programme d'éducation physique a pour but d'inciter l'élève à mener une vie saine et active, c'est que l'on croit que des habitudes créées pendant l'enfance ont de fortes chances de se perpétuer tout au long de sa vie. C'est donc un apprentissage de vie active pour la vie qui est favorisé. L'école a la responsabilité de fournir à l'élève des occasions de découvrir et de pratiquer des activités qui pourraient durer toute sa vie.

Cette nouvelle orientation du programme d'éducation physique adhère à la visée qui cherche à créer des relations étroites entre la famille, l'école et la communauté. Cette orientation a été fort bien expliquée dans deux documents albertains : *Affirmer l'éducation en français langue première : fondements et orientation. Le cadre de l'éducation francophone en Alberta* et *L'élève francophone au cœur de la communauté.*

Le programme d'éducation physique est sans aucun doute celui qui a le plus de potentiel de rapprocher ce qui se passe à l'école de la vie communautaire. Pour ce faire, l'école doit délibérément se chercher des moyens de rencontrer ses objectifs d'enrichissement de la communauté. Dans le cours d'éducation physique, l'enseignant a plusieurs occasions de diffuser des messages positifs sur l'activité physique et

©Alberta Learning, Alberta, Canada

d'aider l'élève à reconnaître les occasions de participer à l'activité physique dans sa communauté. L'enseignant dans une école francophone joue un rôle absolument clé puisqu'il peut et doit créer les ponts qui, en favorisant le transfert des apprentissages, enrichissent la communauté francophone.

PISTES ET STRATÉGIES

Les pistes et stratégies présentées ci-dessous sont des moyens spécifiques qui ont comme objectif d'aider les administrateurs et les enseignants d'écoles francophones ou d'immersion à répondre aux besoins de leurs clientèles respectives, à savoir : le développement langagier pour les clientèles immersive et francophone, et la construction d'une identité francophone positive et l'enrichissement de la communauté francophone pour la clientèle francophone.

Remarque : Ces pistes ne sont données qu'à titre de suggestions et ne constituent surtout pas une liste exhaustive. Aussi, il est fortement conseillé que les enseignants (et administrateurs) discutent des pistes en planifiant leur année.

Classification des pistes et des stratégies

Dans le but de faciliter la lecture et l'utilisation des idées suggérées dans cette partie du guide de mise en œuvre, nous avons catégorisé les pistes et stratégies, premièrement par cycle scolaire (M-3e, 4e-6e, 7e-9e, 10e-12e), et, deuxièmement par volet (le développement langagier, la construction de l'identité francophone et l'enrichissement de la communauté francophone).

Pour l'école qui offre un programme d'immersion française et ses enseignants

Vous pouvez utiliser les pistes et les stratégies qui visent à favoriser chez l'élève son développement langagier.

Pour l'école francophone et ses enseignants

Votre intérêt devrait porter sur les pistes et les stratégies qui visent à favoriser chez l'élève son développement langagier, la construction de son identité comme francophone et son intégration à la communauté francophone.

PISTES ET STRATÉGIES
M – 3^{E}

Le développement langagier

PISTE : l'enseignant modèle le langage, et cela, par des répétitions fréquentes

- de façon systématique, planifier le vocabulaire à apprendre à chaque cours d'éducation physique;
- prévoir utiliser le même vocabulaire, ou les mêmes expressions, au moins 15 fois par cours pendant 3 cours consécutifs;
- multiplier les occasions et varier les contextes si l'on veut arriver à la maîtrise du vocabulaire.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : le vocabulaire fait partie intégrante de la situation

- utiliser du visuel pour appuyer l'expérience motrice et verbale : de belles affiches dans le gymnase et dans les corridors, faire ses propres affiches avec les mots à apprendre ou à utiliser (ex. : les mouvements, les positions, les endroits, les formations, les parties du corps);
- l'élève dit les mots, décrit ce qu'il fait, ses mouvements…;
- 2 par 2, l'un fait les mouvements et répond à la question de l'autre « Que fais-tu? » (ex. : je saute sur un pied, je frappe la balle avec ma palette);
- enseigner le vocabulaire des routines du cours d'éducation physique;
- exploiter les comptines et les chansons dans des activités de danse;
- utiliser des personnages, des concepts connus des enfants qui sont imagés (ex. : la danse des soldats, la marche des spaghettis cuits);
- apprendre le nom des installations du gymnase, de la cour d'école et du parc (ex. : le portique d'escalade, la patinoire, la poutre d'équilibre, le pont de cordes suspendu);
- apprendre le vocabulaire de base très tôt dans le programme ou dans l'année : les habiletés fondamentales de locomotion, de non-locomotion et de manipulation, les parties du corps, l'équipement et les accessoires.

PISTE : amener l'élève à s'exprimer dans telle ou telle activité

- amener l'élève à parler de ce qu'il ressent, de comment il se voit dans telle ou telle situation de jeu, ou à dessiner des expressions faciales pour décrire ses sentiments quand il participe à telle ou telle activité physique en français (ex. : ☺ ☹ 😐).

PISTE : prendre des pauses et réfléchir sur ses expériences de mouvement

- amener l'élève à réfléchir sur ses activités physiques dans des milieux différents;
- amener l'élève à réfléchir sur l'activité physique dans laquelle il s'est engagé et en faire de la métacognition (ex. : ce qu'il ressent, comment il pourrait être plus actif, comment il pourrait améliorer son rendement, etc.).

PISTE : intégrer le mouvement au quotidien de la salle de classe

- par les chansons, lors de petites pauses : chanter une chanson avec mouvements (ex. : Savez-vous planter des choux); utiliser une chanson connue des enfants et changer de la position assise à la position debout à chaque couplet;
- trouver des éléments de la routine et y intégrer du mouvement (ex. : lever les genoux très haut quand on revient de la salle de toilettes, s'étirer avec les bras dans les airs à chaque fois qu'on se met en rang, prendre 10 secondes pour faire des rotations des poignets avant de faire un travail écrit).

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : intégrer l'éducation physique aux autres programmes scolaires

- intégrer l'éducation physique au programme de français (ex. : faire un texte incitatif pour convaincre les parents de faire de la bicyclette, décrire un événement sportif auquel l'élève a pris part, parler du plaisir de faire une activité physique);
- créer des projets d'arts visuels sur le thème de l'éducation physique (ex. : dessiner une activité physique favorite, faire une sculpture reproduisant les éléments d'une activité physique, faire un collage sur l'équipement sportif);
- faire des rondes chantées en utilisant des instruments rythmiques dans les cours de musique;
- utiliser des données mathématiques (ex. : longueur de mes sauts et ceux de tous les élèves de ma classe) et les présenter dans des exercices mathématiques (ex. : le total de la distance sautée par tous).

PISTE : intégrer le mouvement à la vie de l'école

- franciser la cour de récréation, amener les élèves à dire ce qu'ils aimeraient faire dans la cour de récréation (amener les élèves à participer à la planification des activités qui s'y passent);
- utiliser la cour de récréation : le temps, l'équipement et l'espace, pour organiser des défis (ex. : lancers sur les murs, courir entre deux poteaux);
- voir la récréation comme occasion et lieu d'enrichissement au cours d'éducation physique : s'initier à de nouveaux jeux dans les cours et les transférer dans les périodes de récréation (ex. : saut à la corde, jeux de balles, jeux avec des billes);
- trouver à l'école, comme dans le cadre de rassemblement d'élèves ou d'enseignants, des occasions pour intégrer un peu plus de mouvement à leur quotidien;
- donner des spectacles de danse lors des concerts de Noël ou lors d'autres moments de rassemblements de l'école avec les parents;
- organiser des défis d'école (ex. : traverser le Canada en calculant la distance marchée par les élèves à tous les jours);
- organiser des activités spéciales où l'activité physique est à l'honneur (ex. : la semaine des jeunes actifs, des concours de dessins au sujet de « Moi et l'activité physique », l'athlète de la semaine, les mini-olympiques, le carnaval d'hiver);
- utiliser toutes les ressources de l'école : livres, Internet, revues, vidéocassettes, pour des projets coopératifs entre les classes (ex. : une exposition sur les sports d'hiver pratiqués par les élèves et leurs familles, l'inventaire des athlètes de notre voisinage, des sondages dans nos familles).

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : naviguer en français sur Internet

- faire des projets pour découvrir des sites Web ou de l'information pertinente au programme d'éducation physique (ex. : le site **www.bandesportive.com**, certaines des fédérations sportives ou des organismes para-gouvernementaux).

La construction de l'identité francophone

PISTE : amener l'élève à s'exprimer dans telle ou telle activité (voir le volet : développement langagier)

- amener l'élève à parler de ce qu'il ressent, de comment il se voit dans telle ou telle situation de jeu, à dessiner des expressions faciales pour décrire ses sentiments quand il participe à telle ou telle activité physique en français.

PISTE : prendre des pauses et faire des reculs sur ses expériences de mouvement (voir le volet : développement langagier)

- amener l'élève à réfléchir sur ses activités physiques dans des milieux différents;
- amener l'élève à réfléchir sur l'activité physique dans laquelle il s'est engagé et en faire de la métacognition (ex. : ce qu'il ressent, comment il pourrait être plus actif, comment il pourrait améliorer son rendement, etc.).

PISTE : faire l'inventaire des athlètes de sa classe, de l'école

- identifier ceux qui participent activement à divers types d'activités physiques (ex. : une élève qui fait de la gymnastique rythmique, un gars qui fait du patinage artistique, une fille qui joue à la ringuette);
- projet d'école : inventaire des succès d'athlètes, reconnaître leurs succès par des moyens variés : l'athlète de la semaine, le héros de notre classe;
- faire l'inventaire de l'expertise que l'on a à l'école sur le plan de l'éducation physique (les élèves et les enseignants qui ont une expérience et une expertise particulière).

PISTE : demander aux parents de parler de leurs expériences de mouvement comme enfants ou comme adultes

- demander aux parents : quels jeux jouiez-vous comme enfants? faire ces jeux dans les cours d'éducation physique.

PISTE : créer des partenariats avec les jeunes du secondaire ou les plus âgés de l'école

- utiliser les jeunes sportifs du secondaire comme modèles/héros pour renforcer l'identité de l'élève;
- utiliser les plus âgés qui ont participé aux activités sportives francophones et leur demander de parler du plaisir et de la satisfaction retirée.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : l'éducation physique se vit partout

- calculer la distance parcourue par les marcheurs de l'école pour réaliser un trajet pour la visite des villes francophones de l'Alberta;
- correspondre par courrier électronique avec des élèves des écoles francophones dans les villes visitées.

PISTE : découvrir d'autres francophones

- se conscientiser à d'autres cultures francophones des autres pays : découvrir des jeux qui viennent d'ailleurs (ouverture sur le monde).

L'enrichissement de la communauté

PISTE : apprendre dans les cours des habiletés qui sont transférables

- après avoir appris quelques danses, offrir à la communauté l'expertise développée dans cette activité (ex. : amener les élèves à enseigner une petite ronde chantée à des aînés).

PISTE : faire l'inventaire des personnes-ressources et le maintenir de façon active

- créer un projet d'école pour identifier les personnes, les organismes, les associations francophones qui ont une expertise quelconque dans le domaine de l'activité physique (ex. : en danse : La Girandole d'Edmonton; en plein air : Le Centre de plein air Lusson, les Scouts, une entraîneuse de gymnastique, un juge en nage synchronisée).

PISTE : créer des partenariats avec le monde des affaires

- comme projet d'école, créer des partenariats avec le milieu francophone des affaires pour commanditer l'achat de l'équipement, l'utilisation de certaines installations;
- créer des stratégies pour pallier le manque d'équipement sportif et d'installations adéquates;
- se donner des outils simples d'utilisation pour se faciliter la tâche dans les expériences de partenariat avec la communauté (lettre de permission, lettre d'invitation…).

PISTE : faire l'inventaire des athlètes, des entraîneurs francophones

- inventorier les francophones (athlètes et entraîneurs) qui jouent un rôle-clé dans notre communauté, dans les sports que l'on pratique régulièrement.

©Alberta Learning, Alberta, Canada
(2001)

PISTE : briser le mythe que l'éducation physique a lieu seulement dans le gymnase ou dans l'école

- faire au moins une unité d'enseignement, au cours de chaque année, en utilisant seulement les installations communautaires (ex. : les quilles, la natation, la randonnée, le cyclisme, le ski de fond, l'escalade);
- impliquer quelques fois par année des gens de la communauté pour enseigner ou servir de guide/mentor pour les élèves dans la pratique d'une activité physique;
- apprendre à gérer avec plus de flexibilité les horaires et les ressources de l'école et du milieu communautaire.

PISTE : pratiquer l'activité physique avec des personnes de différents âges

- inviter les plus jeunes à des matchs et les accompagner;
- former des équipes dans l'école pour des activités parascolaires, utilisant les ressources de la communauté (ex. : les quilles, le samedi matin);
- inviter les aînés à faire une activité physique avec les plus jeunes (ex. : marche dans des sentiers pédestres, yoga, tai-chi, natation).

PISTE : créer des partenariats avec des organismes de la communauté

- réaliser pour eux des affiches, des cartes d'invitation dans le cadre d'activités communautaires;
- créer une complicité avec les médias : radio, TV.

PISTES ET STRATÉGIES $4^E - 6^E$

En plus des pistes citées pour les niveaux précédents, les pistes suivantes sont particulièrement appropriées pour le niveau de l'élémentaire deuxième cycle.

Le développement langagier

PISTE : toujours donner des noms aux situations de mouvement

- nommer les jeux par leur nom (ex. : le jeu des 4 coins) ou créer ses propres jeux et les nommer.

PISTE : apprendre le vocabulaire relié aux formations et aux évolutions en éducation physique

- créer des situations de mouvement pour voir la différence entre une colonne et une rangée, une formation en cercle ou en double cercle.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : l'enseignant parle de ses expériences, de ses défis face à l'activité physique

- l'enseignant parle d'un article qu'il a lu, d'une entrevue radiophonique, d'une émission télévisée, d'un défi sur le plan de son alimentation lors d'une fin de semaine et surtout de ses réflexions face à ses expériences;
- l'enseignant se sensibilise à son environnement : quels médias utilise-t-il, quels programmes sportifs regarde-t-il ou écoute-t-il? et parle de ses découvertes avec ses élèves.

PISTE : s'arrêter pour réfléchir et parler de son expérience

- prendre le temps à tous les jours d'écrire dans son journal de vie active, ce que l'élève a ressenti au cours de la pratique d'une activité physique, ou lorsqu'il n'a pu être actif pour une raison quelconque;
- intégrer à chacun des cours d'éducation physique, un moment pour exprimer ce que l'on a ressenti, la façon dont on s'est senti dans les diverses situations de mouvement.

PISTE : amener les élèves à créer leur liste de vocabulaire à apprendre

- demander aux élèves d'identifier les expressions dont ils ont besoin pour décrire leur enchaînement en gymnastique, les malaises dans leur corps, les règlements du jeu qu'ils ont créés;
- amener l'élève à réfléchir comment il peut élargir ou améliorer son propre langage/vocabulaire.

PISTE : utiliser Internet pour enrichir sa langue dans le monde de l'activité physique

- donner aux enfants des sites Web à explorer (ex. : **www.bandesportive.com**, **www.sos-jeux-olympiques.com**);
- amener l'élève à naviguer pour faire une recherche (ex. : suggestions de jeux/terminologie pour ensuite les expliquer aux autres dans la classe);
- rechercher sur Internet (exemple de projet : Les héros francophones : « on est à la recherche de quelqu'un qui se distingue dans un certain domaine de l'activité physique »).

La construction de l'identité francophone

PISTE : valoriser les héros de notre classe ou de notre école

- faire des entrevues avec des jeunes francophones qui ont une vie active et qui veulent parler des bienfaits retirés de leur mode de vie;
- demander à des jeunes de jouer le rôle de mentor dans l'apprentissage d'une activité quelconque pour d'autres élèves qui ont besoin d'une aide particulière.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : s'arrêter pour réfléchir et parler de son expérience (voir le volet : le développement langagier)

- prendre le temps à tous les jours d'écrire dans son journal de vie active, ce que l'élève a ressenti au cours de la pratique d'une activité physique, ou lorsqu'il n'a pu être actif pour une raison quelconque;
- intégrer à chacun des cours d'éducation physique, un moment pour exprimer ce que l'on a ressenti, la façon dont on s'est senti dans les diverses situations de mouvement.

PISTE : l'enseignant parle de ses expériences, de ses défis face à l'activité physique (voir le volet : le développement langagier)

- l'enseignant parle d'un article qu'il a lu, d'une entrevue radiophonique, d'une émission télévisée, d'un défi sur le plan de son alimentation lors d'une fin de semaine et surtout de ses réflexions face à ses expériences;
- l'enseignant se sensibilise à son environnement : quels médias utilise-t-il, quels programmes sportifs regarde-t-il ou écoute-t-il? et parle de ses découvertes avec ses élèves.

PISTE : avoir des articles qui nous identifient comme francophone actif

- se faire faire des écussons ou des chandails qui nous identifient comme étant francophone actif;
- avoir un concours de dessin pour la création de ces écussons.

L'enrichissement de la communauté

PISTE : faire l'inventaire des athlètes, des entraîneurs francophones, des fédérations sportives sur les scènes locale, provinciale, nationale, internationale

- inventorier les francophones (athlètes et entraîneurs) qui ont un rôle-clé dans leur sport;
- faire des entrevues avec ces personnes d'influence, en utilisant des questions ouvertes afin de permettre aux personnes interviewées de vraiment parler de leurs expériences;
- communiquer avec des fédérations sportives pour préparer ces inventaires : écrire des lettres, courriels, faire des appels téléphoniques (intégration au cours de français);
- comme projet d'école : monter un catalogue des ressources humaines dans chacune des activités au programme de l'année.

PISTE : valoriser les héros de notre classe ou de notre école (voir le volet : la construction de l'identité francophone)

- faire des entrevues avec des jeunes francophones qui ont une vie active et qui veulent parler des bienfaits qu'ils ont retirés de leur mode de vie;

©Alberta Learning, Alberta, Canada

- demander à des jeunes de jouer le rôle de mentor dans l'apprentissage d'une activité quelconque pour d'autres élèves qui ont besoin d'une aide particulière.

PISTE : organiser des projets de famille

- les élèves présentent ou organisent des activités dans le but de développer une complicité avec les parents et de les engager tous dans l'activité physique.

PISTE : initier l'activité physique avec des plus jeunes ou des plus âgés

- amener les membres de la communauté ou différents groupes de l'école à faire de l'activité physique ensemble (ex. : la pause-midi pour du conditionnement physique).

PISTE : organiser une activité sociale autour d'un événement sportif

- organiser à l'école, ou dans une salle communautaire, une soirée avec un commentateur sportif qui commente une émission télévisée dans un sport choisi (ex. : un enseignant ou un membre de la communauté commente une partie télédiffusée à La Soirée du hockey);
- inviter un entraîneur de patinage ou de plongeon pour commenter un reportage télédiffusé d'une compétition dans le sport concerné.

PISTE : partager le vécu des gens et nourrir leurs intérêts

- faire un projet d'école qui permet aux jeunes de nourrir leurs intérêts (ex. : un défilé de mode sur l'habillement sportif, une exposition sur l'équipement que certains élèves ayant des habiletés différentes utilisent pour pratiquer leur sport).

PISTE : identifier les activités qui arrivent de façon cyclique et y participer

- planifier la participation, avec des membres de la communauté, à des événements entourant les activités suivantes : Sautons en cœur, Semaine nationale de l'activité physique, la course Terry Fox, Défi Actif, Le mois de l'activité physique (au Québec).

PISTE : se conscientiser à la situation de l'éducation physique

- conscientiser les élèves (en les impliquant dans un projet de recherche : sondage sur les minutes accordées par semaine pour tous les cours d'éducation physique à l'école, les activités préférées des élèves…), à la situation de l'éducation physique à l'école et dans la communauté, à l'état de santé des élèves et des enseignants de l'école, …

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTES ET STRATÉGIES
7E – 9E

En plus des pistes citées pour les niveaux précédents, les pistes suivantes sont particulièrement appropriées pour le niveau du secondaire premier cycle.

Le développement langagier

Les élèves de ces niveaux accordent une place de premier choix à leur réalité sociale. Il est essentiel que les enseignants tiennent compte de ce fait qui touche, entre autres, l'image de soi, l'amour-propre, le développement de problèmes alimentaires, la place occupée par les pairs et le sens de l'équité. Tout en touchant à ces éléments qui sont intégrés dans les résultats généraux d'apprentissage B, C et D du programme d'études, les enseignants ont aussi la responsabilité de trouver des moyens pour favoriser chez leurs élèves leur développement langagier, sans que cela affecte négativement leur image corporelle, leur amour-propre et leur sens de l'équité. La planification de l'enseignement est donc capitale à ces niveaux.

PISTE : impliquer les jeunes dans la planification du programme

- amener les jeunes à identifier ce qu'ils aimeraient faire et le rôle qu'ils voudraient jouer dans ces activités; faire l'inventaire de leurs propres intérêts, de leurs expertises;
- utiliser plusieurs ressources différentes (Internet, encyclopédie visuelle, revues sportives, volumes spécialisés en éducation physique) pour identifier clairement le contenu que les jeunes veulent apprendre;
- poser le problème aux jeunes : comment s'y prendre pour qu'ils puissent vivre l'activité physique en français;
- créer avec les élèves des lexiques portant sur des expressions reliées à une partie du cours (ex. : dans le réchauffement : les muscles ischio-jambiers, le quadriceps) ou aux douleurs ressenties dans son corps (ex. : j'ai mal partout, j'ai l'estomac dans les talons, je tremble comme une feuille, j'ai un chat dans la gorge).

PISTE : participer en s'engageant dans différents rôles

- demander à un élève d'être commentateur sportif et de décrire une partie quelconque jouée dans le cours d'éducation physique;
- inviter les élèves à devenir chercheurs dans un projet de recherche (les raisons de l'inactivité physique invoquées par les jeunes de leur école);
- faire des présentations orales sur un thème de leur choix (ex. : les plaisirs retirés quand on fait de l'activité physique, le Défi canadien de l'activité physique, comment changer ses habitudes pour devenir plus actif);
- visionner des films portant sur l'expérience des athlètes ou de personnes qui ont réussi un exploit (ex. : Terry Fox);
- faire un reportage sur un héros sportif, quelqu'un qui a changé son mode de vie pour devenir actif.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : rendre l'éducation physique visuellement présente dans l'école

- réaliser des affiches portant sur un aspect du cours et les exposer sur les murs des corridors de l'école et à la cafétéria (concours de dessins, de logos, de caricatures);
- créer des textes de nature variée (ex. : informatifs, incitatifs, expressifs) et les afficher dans les classes, dans les lieux passants de l'école (ex. : le credo du bon participant, les règles de l'esprit sportif, pourquoi prendre soin de son corps, les résultats d'un sondage fait à l'école).

PISTE : renforcer les acquis en éducation physique dans les autres matières

- réaliser des sondages auprès des élèves de l'école sur leur alimentation (élèves actifs vs élèves inactifs) et établir des statistiques;
- composer des saynètes qui présentent des rencontres entre l'athlète et son entraîneur, le dialogue intérieur d'un athlète aux moments critiques d'une compétition, les frustrations d'un débutant dans un sport comme le golf ou le badminton;
- faire une recherche historique sur les origines des danses canadiennes-françaises, l'histoire d'un sport particulier, les coutumes et les traditions reliées aux sports pratiqués dans d'autres pays;
- utiliser les statistiques dans les sports : faire des moyennes et des analyses de ce sport au niveau local, provincial, national et international.

PISTE : reconnaître les athlètes francophones qui nous représentent dans des compétitions nationales ou internationales

- lors de compétitions importantes, écrire des lettres, des courriels aux athlètes pour leur souhaiter bonne chance, les féliciter de leurs exploits et leur dire comment on apprécie leur engagement dans la poursuite de l'excellence.

La construction de l'identité francophone

PISTE : se célébrer

- écrire dans son journal de vie active les succès obtenus, les difficultés rencontrées dans l'apprentissage ou la pratique d'une activité physique et comment cela a été vécu;
- faire une liste exhaustive de tous ses acquis, de toutes ses compétences dans le domaine de l'éducation physique; mettre cette liste dans un beau cadre et la rendre visible pour pouvoir la voir à tous les jours. Réviser cette liste de façon mensuelle.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PISTE : célébrer des francophones qui ont réussi dans un sport malgré tout

- trouver des gens qui ont dû surmonter des obstacles pour réussir et les célébrer (ex. : Chantal Petitclerc, dans la course en fauteuil roulant : étudier sa biographie, communiquer avec elle, l'inviter à donner une conférence).

PISTE : l'enseignant devient un modèle à imiter

- l'enseignant explicite les joies ou les frustrations rencontrées suite à la décision de devenir actif; il démontre son attitude positive face à l'activité physique à l'école et ailleurs. Il décrit son cheminement personnel face à la question de la vie active.

L'enrichissement de la communauté

PISTE : franciser la famille au niveau sportif

- identifier des familles qui aiment pratiquer l'activité physique ensemble et les utiliser comme modèles. Développer une relation d'alliés avec elles.

PISTE : faire de l'école un centre communautaire

- à l'école, organiser une soirée de visionnement d'une partie de hockey en français et offrir de la pizza aux personnes présentes (membres de l'école et de la communauté).

PISTE : planifier des activités sportives et sociales avec la communauté

- trouver des organismes qui veulent agir comme partenaires pour la planification et l'organisation d'activités physiques/sportives (ex. : Francophonie Jeunesse pour un tournoi de balle molle, Le Centre de plein air Lusson pour une course d'orientation, l'association La Girandole d'Edmonton pour un danse-o-thon);
- choisir des activités sportives en collaboration avec la communauté; identifier des activités que les membres de la communauté voudraient entreprendre et s'engager à les appuyer dans l'organisation de leurs activités (ex. : activités pour les aînés, pour les jeunes du préscolaire, pour les gens souffrant d'une maladie respiratoire);
- utiliser les événements communautaires comme occasions de collaboration avec la communauté (ex. : la Fête franco-albertaine, les célébrations de la Saint-Jean-Baptiste).

PISTE : organiser des concours, des défis à relever par l'école et la communauté

- inviter les parents à s'offrir comme bénévoles pour reconduire chez eux des jeunes qui participent à des tournois; leur écrire des textes informatifs et incitatifs;

©Alberta Learning, Alberta, Canada

- présentation (orale, visuelle, informatisée sur Power Point) par les élèves/équipes qui ont fait des recherches au sujet d'un thème de leur choix.

PISTE : faire une recherche sur toutes les activités physiques offertes en français dans leur ville ou leur région

- préparer un catalogue des activités physiques offertes en français dans leur communauté et s'impliquer dans la promotion de ces activités à l'école et dans la communauté;
- établir un calendrier mensuel des activités physiques de la communauté et en faire la distribution partout dans la communauté.

PISTES ET STRATÉGIES 10E – 12E

En plus des pistes citées pour les niveaux précédents, les pistes suivantes sont particulièrement appropriées pour le niveau du secondaire deuxième cycle.

À ces niveaux, les cours d'éducation physique offerts sont normalement Éducation physique 10, 20 et 30.

Les cours Éducation physique 20 et 30 sont des cours optionnels. Dans ce contexte, il est très fréquent de voir les enseignants et les élèves travailler comme de vrais partenaires dans la planification, l'enseignement et l'évaluation de ces cours. Le contenu des cours est centré beaucoup plus sur les activités individuelles à caractère récréatif. La pédagogie par contrat et l'enseignement individualisé sont souvent les approches privilégiées qui permettent d'offrir des choix aux élèves. La clientèle de ces cours est considérée comme l'élite sportive (des jeunes déjà intéressés par l'activité physique). Les élèves s'attendent d'avoir des choix.

Le développement langagier

PISTE : offrir de nombreuses occasions de lire en français

- faire l'inventaire des sites Web qui parlent d'éducation physique;
- offrir une bibliographie assez élaborée afin que les élèves puissent faire une recherche fondée sur une documentation bien choisie;
- utiliser certaines sites Web ou faire l'achat de logiciels pour s'informer sur un sujet particulier (ex. : logiciels pour apprendre la physiologie de l'exercice).

PISTE : discussions franches sur la place de l'activité physique dans sa vie

- discuter en petits groupes, ou deux élèves ensemble, sur la place de l'activité physique dans la vie présente et future.

©Alberta Learning, Alberta, Canada
(2001)

PISTE : développer un carnet d'apprentissage ou un journal de vie active

- écrire dans ce journal personnel tout ce qui est vécu lors d'une excursion (ex. : descente de rivière en canot); comment s'est-il senti?
- monter un cartable contenant des informations pertinentes sur un des volets de l'éducation physique (ex. : comment organiser un tournoi de kin-ball).

PISTE : célébrer le mode de vie actif

- faire le profil d'un athlète, comme modèle de vie active; choisir des gens qui ont entrepris de changer leur style de vie pour devenir plus actifs;
- créer des paires (2 élèves ensemble qui s'entendent bien) pour parler à cœur ouvert de ses difficultés, frustrations, intérêts et satisfactions face à la pratique de l'activité physique, en relation avec son corps (nutrition).

PISTE : créer des outils de promotion de l'activité physique en français

- créer un site Web, des logiciels pour parler de l'activité physique en français, entretenir une correspondance électronique avec des mordus de l'activité physique en français.

La construction de l'identité francophone

PISTE : amener le jeune à pouvoir dire :
- **je suis beau comme je suis;**
- **je suis bien comme je suis;**
- **je m'aime comme je suis;**
- **je suis content d'être francophone.**

- créer une chanson rap contenant ces mots et chanter cette chanson (avec gestes) lors de rassemblements populaires (ex. : La Fête franco-albertaine, les Jeux francophones de l'Ouest).

PISTE : utiliser des vedettes francophones connues des élèves

- utiliser des vedettes francophones du milieu de la chanson, du théâtre, et faire valoir leur mode de vie actif; faire des entrevues avec elles, parler de leurs trucs pour rester en santé. Créer des occasions pour que les élèves puissent s'identifier aux vedettes.

PISTE : exploiter la dimension sociale et affective dans une activité

- sortir du milieu scolaire, aller dans des milieux où les élèves devront se faire valoir comme francophones (ex. : excursions, voyage-échange);

©Alberta Learning, Alberta, Canada

- aller visiter des écoles où l'on donne des cours de français langue seconde et faire des présentations sur ce que c'est de vivre en Alberta comme francophone;
- organiser un voyage de camping d'une longue durée, présentant des défis pour que l'événement soit perçu comme ayant une grande importance.

L'enrichissement de la communauté

Découvrir le milieu et ce qu'il nous offre pour avoir une vie active (ex. : troupe de danse…).

PISTE : mettre les nouvelles expertises au service de la communauté

- préparer des brochures pour la communauté (ex. : la promotion de la vie active, les rudiments du golf);
- rédiger une chronique dans le journal communautaire, le journal scolaire, le journal des enseignants…;
- devenir l'expert dans une activité (ex. : le golf, faire la recherche, compiler la terminologie);
- offrir son aide au niveau du conseil scolaire dans des tournois (en premiers soins, ressuscitation cardio-pulmonaire, comme arbitre);
- annoncer ses compétences à la communauté : catalogue des experts francophones en activité physique (pour les jeunes de 5 à 20 ans…);
- jumeler son expertise avec celle d'autres personnes de la communauté et dans la communauté;
- afficher son leadership au profit de la communauté (ex. : club sportif, scout, centre de plein air, bénévolat à l'école…).

PISTE : maximiser les moments stratégiques d'intervention

- viser la participation aux activités qui font la promotion de l'identité culturelle (ex. : Jeux francophones de l'Ouest);
- exploiter les forums publics pour faire connaître les besoins des jeunes francophones et les services qu'ils peuvent offrir.

PISTE : valoriser la contribution communautaire de certaines personnes

- découvrir des athlètes qui ont un handicap et les valoriser dans leur contribution à la communauté et au sport;
- créer des trophées qui pourront être donnés à ceux qui auront été exceptionnels dans leurs services.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

CRÉER CHEZ L'ÉLÈVE LE DÉSIR DE PARTICIPER – RÉPONDRE À SES BESOINS

Quand les enseignants planifient des expériences d'apprentissage de qualité pour les élèves, ils prennent des décisions d'ordre professionnel qui portent sur l'emploi des meilleures stratégies pour que les élèves puissent atteindre les résultats d'apprentissage établis. La planification efficace d'une expérience d'apprentissage tient compte de ce que les élèves doivent faire avant, pendant et après cette expérience, et elle ne peut être remplacée par une période d'activité physique non structurée, comme la récréation ou le jeu libre.

Les leçons, conçues selon une progression pédagogique, permettent d'assurer la sécurité et l'apprentissage de l'habileté, de façon que chaque élève soit en mesure de faire des progrès. Des expériences positives dans une variété d'activités aideront les élèves à faire des progrès et à démontrer qu'ils ont atteint les résultats d'apprentissage visés par le programme d'études. Afin de motiver les élèves à y participer avec enthousiasme, les expériences doivent être agréables et représenter un défi personnel qui soit à la fois intéressant et qui permette une utilisation maximale du temps alloué à l'activité.

Planifier en fonction des besoins de l'élève

Il faut fournir aux élèves des expériences d'apprentissage variées dans le cadre des cinq dimensions du programme d'éducation physique : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent. La planification devrait offrir diverses occasions valorisantes pour chaque dimension du programme; de plus, assez de temps devrait être prévu pour permettre aux élèves de progresser au sein de chaque activité. Les expériences destinées aux élèves devraient être conçues et dirigées à la fois par l'enseignant et par l'élève, selon les besoins de ce dernier.

La qualité du programme repose sur une approche qui respecte le niveau de croissance et de développement des élèves. Un programme d'éducation physique de qualité tient compte d'une variété de caractéristiques individuelles telles que l'âge, la taille, le développement mental, le niveau de condition physique, le niveau d'habiletés motrices et les expériences de mouvement antérieures.

La planification devrait tenir compte du temps à allouer, de la compétence du personnel, de l'équipement et des installations afin de permettre aux élèves d'atteindre les résultats d'apprentissage prescrits. Les bienfaits d'un programme d'éducation physique de qualité sont proportionnels au temps passé en participation active aux activités. L'atteinte des résultats dépend de la fréquence et de la régularité avec lesquelles les élèves sont en mesure de participer activement en éducation physique.

Une planification réalisée en tenant compte de l'école en tant qu'équipe permettra de coordonner les activités afin de mieux utiliser le gymnase, les installations communautaires, ainsi que l'expertise du corps enseignant.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉQUITÉ ET DIVERSITÉ[1]

La planification d'un programme inclut la compréhension et l'appréciation des différences de sexe, d'habiletés, de valeurs, de style de vie et de langue. Les expériences d'apprentissage devraient favoriser la compréhension de ces diversités.

Les enseignants d'éducation physique participent à la croissance et au développement des apprenants sur les plans physique, intellectuel, affectif et social. Dans un milieu d'apprentissage caractérisé par la confiance, l'acceptation et le respect mutuels, la diversité des élèves est à la fois reconnue et valorisée. Tous les élèves ont le droit d'être valorisés par leurs expériences personnelles ainsi que par leurs traditions raciales et ethniques. On encourage, par exemple, les enseignants à être sensibles aux considérations culturelles, en respectant les différences relatives à l'habillement ou en incluant des activités propres à diverses ethnies.

Vu que les élèves apprennent autant de leurs différences que de leurs ressemblances, les enseignants d'éducation physique ont l'occasion de combattre les préjugés et d'aider les élèves à communiquer avec d'autres qui peuvent avoir des traditions culturelles, des attitudes, des connaissances ou des points de vue différents. Les pratiques pédagogiques ne devraient pas défavoriser certains élèves à cause de leur sexe, leurs aptitudes ou leur culture. L'emploi d'un langage respectueux de la part des élèves et du personnel aide tout le monde à s'orienter vers les attentes du programme.

ADAPTATION DE L'ENSEIGNEMENT POUR LES ÉLÈVES AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX[2]

La participation active au cours d'éducation physique est importante pour tous les élèves. Il faudra peut-être modifier le programme pour faciliter la participation de certains élèves qui ont des besoins spéciaux. Si un enfant a une incapacité physique déjà diagnostiquée, il faudra rejoindre un professionnel de la santé formé dans l'adaptation de programmes pour les enfants ayant des besoins spéciaux.

Les exemples qui suivent représentent des stratégies que les enseignants peuvent utiliser pour aider les élèves ayant des besoins spéciaux à atteindre les résultats du programme d'éducation physique.

- *Adapter la tâche en la simplifiant*; ex. : suspendre un ballon, comme un ballon de plage ou une balle en mousse, pour rendre le parcours de l'objet prévisible. Les élèves peuvent ensuite s'exercer indépendamment à le frapper, à le botter et à l'attraper. Cette adaptation augmente les chances de réussite et permet à l'enseignant d'aider plus facilement, car l'équipement est d'accès facile. Une autre adaptation consiste à agrandir la cible. Cela permet aux élèves qui ont une déficience visuelle ou motrice d'accroître leurs chances de réussir. Le fait de fixer l'équipement à un support stable, par exemple, placer le ballon à frapper sur un support de tee ball, donne plus de temps pour agir et peut diminuer le besoin de précision.
- *Remplacer une habileté par une autre*; ex. : si un enfant ne peut botter, le laisser frapper le ballon avec un bâton ou une palette pour lui permettre de participer.

---

[1] L'information sur l'équité et la diversité a été adaptée, avec la permission du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, à partir du document *Physical Education Curriculum : Grades Primary to 6*, p. 13.

[2] L'information sur l'adaptation de l'enseignement aux élèves qui ont des besoins spéciaux a été adaptée, avec la permission de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), à partir de l'article de Donna Goodwin, intitulé : « Ecological Instruction Approaches and the Use of Adaptation and Modification », paru dans *CAPHERD Journal,* printemps 2000, p. 12-13.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

- *Adapter la tâche, en utilisant des accessoires*; ex. : fixer du Velcro sur la sphère d'un volant de badminton et au sommet de la partie ronde de la raquette, afin que les élèves en fauteuil roulant soient plus indépendants.
- *Adapter ou modifier l'équipement*; ex. : recourir à des ballons plus légers ou plus gros pour que les élèves n'aient pas peur, et s'assurer qu'un effort moindre suffit pour atteindre le résultat désiré. Des ballons qui ne sont pas trop gonflés se déplacent plus lentement, ne roulent pas hors de portée et peuvent réduire la peur d'attraper. En utilisant un gros ballon gonflable léger, on peut dribbler sur le plancher près des roulettes avant du fauteuil. Des balles munies de queues, telles que des balles de tennis auxquelles sont attachés des rubans, se déplacent moins vite dans l'air et sur le sol. Pour donner aux élèves plus de chances de réussir, on peut aussi remplacer les balles traditionnelles par des foulards, des serviettes ou des sacs de fèves. Des balles de couleurs vives, comme des ballons de soccer, de volley-ball ou de basket-ball fluo intensifient le contraste de couleurs pour les élèves qui ont une déficience visuelle. De plus, les balles ou les rondelles de hockey en salle, munies de clochettes à l'intérieur, sont audibles des élèves qui ont une déficience visuelle et peuvent offrir une motivation supplémentaire à tous ceux qui participent.
- *Identifier des méthodes pour apporter de l'aide*; ex. : l'aide peut venir d'un bénévole, d'un camarade ou de l'aide-enseignant.
- *Adapter les critères de réussite pour qu'ils répondent aux besoins individuels des élèves*; ex. : demander aux élèves qui ont des besoins spéciaux d'aider à établir une liste de vérification ou une échelle descriptive pour évaluer leur apprentissage.

La ressource intitulée : *Intégration en mouvement – La vie active par l'éducation physique – Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap* est autorisée par Alberta Learning. Elle offre un grand nombre de stratégies et d'idées diverses pour aider les enseignants à développer des programmes pour les élèves ayant des besoins spéciaux divers, y compris les élèves qui sont maladroits, ceux qui ont une déficience auditive ou visuelle, ceux qui utilisent un fauteuil roulant ou ceux qui ont une déficience mentale.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

CARACTÉRISTIQUES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

Les enfants se développent plus ou moins rapidement. Leur développement physique, affectif/social et intellectuel affecte leur capacité d'apprendre. Le tableau suivant renferme de l'information qui aidera les enseignants à tenir compte des besoins et des caractéristiques de chaque élève.

Caractéristiques du développement

Le tableau ci-dessous montre les caractéristiques du développement de l'enfant et de l'adolescent particulièrement pertinentes à l'éducation physique. À condition que les élèves aient eu l'occasion, tant à l'école qu'à la maison, de s'épanouir dans chaque domaine, leur développement présenterait les caractéristiques suivantes.

	Caractéristiques physiques	Développement affectif et social	Développement intellectuel
5 à 8 ans	• la coordination oculomanuelle n'est pas complètement développée (ne peut focaliser avec précision et a une capacité de perception spatiale réduite) • les grands muscles peuvent être plus développés que les petits muscles • continue à développer ses habiletés pour l'escalade, l'équilibre, la course, le galop et les activités de saut (peut avoir de la difficulté à sauter à la corde) • acquiert, avec des conseils, une conscience accrue de la sécurité • manifeste habituellement de l'enthousiasme pour la plupart des activités physiques	• peut manifester des émotions intenses et changeantes (peut parfois énoncer des jugements et des critiques sur les autres) • apprend à coopérer avec les autres pour de plus longues périodes (les amitiés peuvent changer souvent) • continue à développer des sentiments d'indépendance et peut commencer à se définir en fonction de ce qu'il possède • commence à apprendre à partager ce qu'il possède et à attendre son tour	• apprend à partir de l'expérience directe • continue à approfondir sa compréhension et son utilisation du langage pour clarifier sa pensée et son apprentissage • peut saisir des concepts comme *demain* ou *hier*, mais n'a pas encore une juste notion du temps • affirme ses choix personnels au moment de prendre des décisions
9 à 11 ans	• continue à développer sa coordination oculomanuelle (le perfectionnement de ses habiletés en éducation physique peut dépendre de l'amélioration de sa coordination) • continue à améliorer ses habiletés motrices fines (les filles peuvent arriver à la puberté et connaître une poussée de croissance rapide) • manifeste une coordination accrue, mais des poussées de croissance peuvent commencer à ralentir cette amélioration • peut manifester plus d'audace, explorant des comportements qui pourraient entraîner des accidents • peut commencer à montrer une préférence pour certaines activités physiques au détriment d'autres • peut paraître apprécier les jeux de groupe plus complexes et les sports simples (manifeste un sens aigu de la loyauté envers un groupe ou une équipe)	• peut sembler relativement calme et en paix avec lui-même • devient plus sociable et se fait de bons amis ou un meilleur ami • se perçoit habituellement de façon positive (se définit en fonction de ses traits physiques, de ce qu'il possède et de ce qu'il aime et n'aime pas) • continue de développer son habileté à travailler et à jouer avec les autres (ressent le besoin d'être accepté sur le plan social)	• continue à utiliser l'expérience directe, les objets et les aides visuelles pour favoriser sa compréhension • peut élargir sa pensée plus facilement grâce à la lecture, à l'écriture et au visionnement, (peut commencer à utiliser des jeux de mots) • continue à approfondir sa compréhension de la notion de temps, mais peut oublier les dates et les responsabilités • a besoin de participer de plus en plus aux prises de décisions

(suite)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Caractéristiques du développement

Le tableau ci-dessous montre les caractéristiques du développement de l'enfant et de l'adolescent particulièrement pertinentes à l'éducation physique. À condition que les élèves aient eu l'occasion, tant à l'école qu'à la maison, de s'épanouir dans chaque domaine, leur développement présenterait les caractéristiques suivantes.

	Caractéristiques physiques	Développement affectif et social	Développement intellectuel
12 à 15 ans	• continue à développer et à perfectionner sa coordination oculomanuelle et démontre une meilleure coordination motrice générale • les garçons arrivent à la puberté et peuvent connaître une croissance rapide et inégale (la croissance des bras et des jambes peut être rapide) • peut connaître des périodes de mauvaise coordination et de maladresse (peut avoir une mauvaise posture à cause d'une croissance rapide) • comprend les règles de sécurité, mais prend parfois des risques • montre souvent des préférences en ce qui a trait à l'activité physique, et celles-ci diffèrent fortement selon qu'il appartient à un sexe ou à l'autre • s'engage souvent dans des activités d'équipe plus structurées (continue de manifester une grande loyauté envers le groupe ou l'équipe)	• peut commencer à manifester de l'anxiété ou de la mauvaise humeur (les émotions peuvent être à fleur de peau) • commence à remettre en question l'autorité des adultes • se rabaisse parfois (peut commencer à se définir en fonction de ses opinions, de ses croyances et de ses valeurs et élargit sa perception de lui-même en imitant des éléments d'une culture ou la mode du jour) • se dégage peu à peu de l'influence de ses parents (peut percevoir ses frères et sœurs comme des embarras ou de vraies pestes)	• commence à améliorer sa capacité de jongler avec des pensées et des idées, mais a encore besoin d'expériences pratiques • peut raisonner de façon abstraite • apprécie souvent les blagues et les mots à double sens • acquiert l'habileté à parler d'événements récents, de ses projets d'avenir et de ses aspirations sur le plan professionnel • a besoin d'assumer lui-même les prises de décision, à la lumière de conseils sérieux
16 à 18 ans	• a une meilleure coordination oculomanuelle et une meilleure coordination motrice générale • les filles, à l'âge de 16 ans, ont presque la taille et le poids d'une adulte • les garçons, à l'âge de 17-18 ans, ont presque la taille et le poids d'un adulte • chez les garçons, la croissance se fait souvent au niveau du tronc en premier • la croissance des os et des muscles s'accompagne habituellement d'une perte de graisse • les garçons et les filles choisissent souvent les activités à partir de stéréotypes et peuvent avoir besoin d'encouragement pour élargir leurs habiletés et leurs attitudes	• manifeste de plus en plus de confiance en soi et d'autonomie • est habituellement amical et bien dans sa peau • se renferme moins sur lui-même et accorde plus de considération aux autres • est de plus en plus en mesure de faire des choix et de prendre des décisions par lui-même • commence à se voir comme un adulte	• peut raisonner de façon abstraite de plus en plus facilement • peut rationaliser ses décisions et celles des autres • peut assumer les décisions qu'il prend en recevant très peu de conseils • se préoccupe de plus en plus de la planification de sa carrière et de ses aspirations

Tiré de : *Éducation physique 11 et 12 : Ensemble de ressources intégrées 1997,* p. 2-3. Adapté avec la permission du ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT[1]

Quand on planifie des expériences d'apprentissage de qualité, le fait d'utiliser une variété de stratégies d'enseignement aide les élèves à atteindre les résultats visés du programme d'études. Les enseignants devraient créer des milieux d'apprentissage positifs et offrir des tâches et des options qui présentent un intérêt pour l'élève et le font participer à l'expérience d'apprentissage. Voici des exemples de stratégies d'enseignement à utiliser :

- style de type commandement – l'enseignant prend les décisions tandis que l'apprenant obéit et répond, ce qui est parfois nécessaire pour des raisons de sécurité et de contrôle; ex. : établir les règles de sécurité sur le portique d'escalade;
- style de type pratique guidée – l'élève reçoit des consignes puis s'exerce pour augmenter son niveau d'habileté; ex. : lancer une balle à travers un cerceau;
- style de type autovérification ou enseignement réciproque/par les pairs – l'élève assume une partie de la responsabilité pour l'enseignement ou les tâches d'évaluation; ex. : listes de vérification pour aider les pairs;
- style de type inclusion – les tâches ou l'organisation des tâches permettent à l'enfant de faire partie intégrante de l'apprentissage en cours; ex. : quand il saute par-dessus une corde inclinée, l'élève choisit la hauteur à laquelle il saute;
- style d'enseignement par stations – plusieurs activités se déroulent en même temps durant la même période; ex. : entraînement en circuit;
- apprentissage coopératif – favorise le développement social et personnel par le biais de la collaboration; ex. : travail de groupe en danse;
- stratégies d'apprentissage par l'enquête – l'accent est mis sur le processus visant la formulation de nouvelles réponses à diverses situations, telles que trouver des solutions pour exécuter une tâche; ex. : Comment déplacer votre groupe de A à B en utilisant seulement trois mains et deux pieds?
- stratégies assistées par la technologie – l'enseignant demande à l'élève d'utiliser une forme de technologie à des fins de recherche ou dans l'exécution même de la tâche; ex. : moniteurs de rythme cardiaque pour établir des buts individuels;
- stratégies de démonstration et d'exploration – l'élève se voit démontrer le résultat escompté puis applique sa créativité au prolongement de l'activité; ex. : Comment pourriez-vous exécuter autrement un enchaînement qui comprend des habiletés locomotrices, des exercices d'équilibre, des roulades et un saut?

En tenant compte du fait que les élèves apprennent différemment, les enseignants peuvent planifier leur enseignement de manière à exploiter les stratégies, les préférences et le style d'apprentissage propres à chaque apprenant. Cette façon de faire augmente les chances de réussite de l'élève et rend souvent l'apprentissage plus agréable.

Les théories concernant les intelligences multiples reconnaissent que les élèves apprennent différemment. Il faut donc offrir à ces derniers des occasions d'utiliser toutes leurs formes d'intelligence, chaque fois que des interactions valables ont lieu entre élèves, entre élèves et enseignants et entre élèves et milieu. Le cours d'éducation physique constitue le milieu idéal pour offrir ces occasions aux élèves. Par exemple, quand ils se livrent à un jeu quelconque où

[1] L'information sur l'intelligence multiple a été adaptée, avec la permission du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, à partir du document de 1998, intitulé : *Éducation physique : M-6,* p. 7.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ils utilisent un ballon, ils font appel à :

- leur intelligence corporelle-kinesthésique pour courir, botter, lancer et attraper;
- leur intelligence spatiale pour s'orienter sur le terrain de jeu et pour anticiper la trajectoire du ballon en vol;
- leur intelligence linguistique pour discuter de la stratégie de jeu, lire les règles et comprendre les décisions de l'arbitre;
- leur intelligence logique-mathématique pour faire le pointage et calculer l'angle de frappe d'un lancer et d'un botté;
- leur intelligence musicale pour ressentir et utiliser le rythme quand ils lancent et courent;
- leur intelligence interpersonnelle pour travailler avec des coéquipiers en vue de rendre service à toute l'équipe et pour travailler avec d'autres qui ont des aptitudes et des niveaux d'habiletés divers;
- leur intelligence intrapersonnelle pour reconnaître leurs limites et leurs points forts en vue d'établir des objectifs et de s'exercer pour s'améliorer;
- leur intelligence d'être biologique pour recourir à des habiletés comme courir, bondir et lancer, et ce, dans des milieux divers.

Les styles ou les modalités d'apprentissage peuvent être décrits comme étant toute voie sensorielle par l'entremise de laquelle un individu reçoit et retient de l'information. Une voie sensorielle peut être auditive, visuelle ou kinesthésique. Un enseignant peut envisager de présenter un jeu de ballon de bien des façons afin de répondre à la diversité des styles d'apprentissage qui se retrouvent dans la classe ; ex. :

- auditif – explication de l'enseignant, verbalisation de la pensée à l'aide d'indices auditifs, paraphrase de ce que d'autres disent;
- visuel – regarder les autres démontrer, regarder la description des habiletés imprimées sur papier rigide, visionner des films;
- kinesthésique – faire des exercices de mouvement, faire des expériences physiques, se déplacer en suivant un rythme.

Il est important de se rappeler que chaque élève a plusieurs préférences d'apprentissage, et non une seule, et que l'apprentissage d'un élément nouveau deviendra plus facile s'il est présenté d'une façon qui tient compte de ce que l'élève se montre enclin à utiliser comme modalité(s) d'apprentissage ou forme(s) d'intelligence.

GESTION DE LA CLASSE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

L'éducation physique est dispensée dans une variété de lieux, y compris la salle de classe, les installations récréatives locales, les gymnases et les aires de jeux extérieures. Cette diversité crée des problèmes particuliers en ce qui concerne la gestion de la classe. En début d'année, les enseignants devraient établir et communiquer aux parents et aux élèves les routines, les règles et les attentes concernant les élèves. Si ces routines, règles et attentes sont adoptées tôt dans l'année scolaire, l'enseignement dans une variété de cadres pourra réussir. Des attentes claires, accompagnées d'un suivi cohérent et respectueux, sont des éléments-clés qui créent une atmosphère positive. Le fait de menacer d'utiliser l'activité physique comme punition (ex. : « Si la classe ne se change pas assez vite pour commencer l'activité, vous ferez tous des tractions sur les mains. ») ne motive pas les élèves à participer. Le fait de réduire l'attente en ligne, de maximiser le rapport élève-équipement, d'établir des routines pour distribuer et récupérer l'équipement, et de créer des regroupements équitables constituent tous des exemples de techniques de bonne gestion de la classe.

©Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

Au début de l'année, on peut afficher une liste des règles à suivre lors du cours d'éducation physique, en les révisant sur une base régulière. Ces règles peuvent inclure : des suggestions pour arriver en classe déjà changé et prêt à participer; les attentes reliées à l'esprit sportif, au comportement dans le vestiaire et à une attitude respectueuse; la façon de se servir de l'équipement et des installations; et les points visant la sécurité. Le renforcement des règles établies est important pour maintenir un environnement positif.

Une variété de stratégies ou de routines peuvent être établies pour que l'apprentissage par les élèves se fasse le plus tôt possible après l'arrivée dans le gymnase ou dans l'installation sportive. Une stratégie consiste à offrir des stations demandant un minimum d'organisation pour faire l'activité. Des groupes d'élèves préétablis peuvent être affectés à chaque station de façon à débuter l'activité immédiatement et à exercer leurs habiletés à leur niveau respectif. Cela peut aussi constituer une activité de réchauffement, chaque station ayant un leader désigné. D'autres routines pour faire démarrer le cours peuvent consister à demander aux élèves d'écrire régulièrement dans un journal personnel ou de lire les consignes pour une activité de classe particulière, pendant que l'enseignant prend les présences.

Des chaussures de course, des shorts ou des pantalons de survêtement et des t-shirts sont des vêtements appropriés pour le cours d'éducation physique. Les cordons, les foulards, les bijoux, les chaussures à semelle rigide et le fait de rester en chaussettes peuvent gêner les mouvements, voire causer des blessures. Il faut penser à tenir compte de situations où l'habillement devra éventuellement être modifié en raison d'attentes culturelles; cependant, la sécurité de l'élève reste toujours la préoccupation majeure.

Un comportement respectueux inclut le respect de l'espace personnel. Les élèves ont besoin des habiletés qui leur permettent de se déplacer dans divers espaces sans se heurter et en contrôlant leurs mouvements. Des points importants qui permettent aux élèves de développer leur prise de conscience de l'espace sont : l'utilisation de bornes délimitant l'espace au sol, l'ajustement de la taille des courts pour qu'ils soient adaptés à l'âge et aux habiletés des élèves, et l'assurance que ces derniers sont en train d'acquérir les habiletés de base nécessaires pour démarrer, s'arrêter et changer de direction quand ils se déplacent.

L'éducation physique se déroule souvent à l'extérieur, ce qui requiert des ajustements aux techniques de gestion de la classe. Le vent et les bruits de l'extérieur peuvent rendre difficile l'écoute des consignes par les élèves. L'enseignant contournera le problème en plaçant les élèves de façon que le vent n'emporte pas sa voix. Les élèves devraient également être placés de sorte qu'ils n'aient pas le soleil dans les yeux, ni un élément de distraction à portée de vue au moment où l'enseignant leur donne les directives.

L'éducation physique offre aux élèves de nombreuses occasions de travailler en groupe. En formant des paires ou des groupes selon divers modes, les élèves peuvent être encouragés au cours de l'année à travailler avec une variété de partenaires dans la classe. On ne recommande pas de nommer des « capitaines » qui choisissent les équipes en sélectionnant les élèves un à la fois. Une autre méthode de formation de groupes consiste à faire tirer aux élèves une carte dans un jeu de cartes, puis de grouper les élèves selon les quatre couleurs.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

CRÉATION D'UN MILIEU D'APPRENTISSAGE SÉCURITAIRE

La sécurité de tous les élèves est primordiale quand on planifie un programme d'éducation physique de qualité. Des procédures élaborées au début de l'année scolaire, puis renforcées dans l'ensemble du programme, peuvent aider à réduire les risques de blessures. L'enseignant peut se prémunir contre les risques prévisibles en prenant les précautions suivantes :

- s'assurer d'inclure, lors de la planification du programme, des activités appropriées à l'âge de ses élèves;
- planifier et renforcer continuellement les pratiques de sécurité;
- enseigner selon des progressions pédagogiques;
- être au courant de l'information récente;
- observer en faisant appel au bon sens;
- maintenir un environnement sécuritaire.

Toute activité physique, peu importe sa complexité ou sa simplicité, comporte un niveau de risque inhérent. Des facteurs comme le niveau d'habileté, l'expérience antérieure des élèves et de l'enseignant, les conditions météorologiques, les installations et l'équipement disponibles peuvent tous influer sur le niveau de risque d'une activité quelconque.

La toute première responsabilité du soin et de la sécurité des élèves relève des autorités scolaires et de leurs employés. Les enseignants peuvent déterminer si l'activité qu'ils proposent pour leurs élèves est sécuritaire et s'ils sont en mesure de répondre affirmativement aux questions suivantes :

- L'activité convient-elle à l'âge, à l'état mental et physique des participants?
- L'activité a-t-elle été enseignée graduellement? Les participants ont-ils appris à l'exécuter correctement en évitant les dangers éventuels? Cette observation est-elle consignée dans le registre de classe et les plans de leçon?
- L'équipement est-il approprié et installé correctement?
- L'activité est-elle surveillée correctement dans le but d'éviter les risques inhérents?

Tiré et adapté de : *Better Safe than Sorry: Safety Guidelines for Elementary and Secondary Physical Education,* Alberta Education, 1992, p. 3-4.

ACTIVITÉS INTRASCOLAIRES ET INTERSCOLAIRES

Un programme d'éducation physique bien équilibré comprend souvent un volet intrascolaires et un volet interscolaire. Les activités intrascolaires et interscolaires complètent le programme d'éducation physique en permettant aux élèves de développer les habiletés, les connaissances et les attitudes établies dans le programme d'études.

Les programmes intrascolaires devraient fournir à tous les élèves l'occasion de participer. Le caractère englobant de ces programmes permet aux élèves de participer à des activités physiques au niveau qu'ils souhaitent, quelles que soient leurs habiletés et leurs aptitudes. Cela peut comprendre la participation à des clubs, des ligues, des tournois, des événements spéciaux et des activités autodirigées. En aidant à la création du programme intrascolaire, les élèves utilisent les composantes du résultat d'apprentissage général C : la communication, l'esprit sportif, le leadership et le travail d'équipe. L'Association canadienne de loisirs intramuros appuie la création de programmes intrascolaires de qualité. L'adresse de son site Web est : **<http://www.intramurals.ca>**.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Les activités interscolaires impliquent de la compétition avec d'autres écoles. À l'élémentaire et au secondaire 1er cycle, l'organisation et la gestion des sports interscolaires varient d'une autorité scolaire à l'autre. Au niveau secondaire 2e cycle, les compétitions sportives entre écoles sont organisées depuis 1956 sous l'autorité de la Alberta Schools' Athletic Association (ASAA). Le site Web de l'ASAA est le suivant : **<http://www.asaa.ab.ca>**.

L'objectif d'un programme interscolaire bien organisé devrait inclure l'élaboration de théories visant à appuyer les concepts d'esprit sportif, l'étiquette relative aux jeux de compétition, l'intégrité et la bonne volonté au sein même des écoles secondaires 2e cycle qui participent aux sports scolaires du 2e cycle, et entre ces écoles.

Une structure bien pensée pour les activités intrascolaires ainsi qu'interscolaires permettra une participation maximale pour le plus grand nombre d'élèves possible.

PLANIFICATION DU PROGRAMME

La meilleure façon d'atteindre le but du programme d'éducation physique est d'offrir aux élèves un milieu d'apprentissage où ils se sentent en sécurité sur les plans émotif et physique, en leur présentant toute une gamme d'expériences qui visent à bâtir des habiletés et qui sont appropriées sur les plans social, émotif, intellectuel et physique.

La planification de l'éducation physique requiert une planification à long terme (annuelle) ainsi qu'une à court terme (unité/leçon).

Planification à long terme : plan annuel

Un plan annuel donne les grandes lignes des diverses dimensions et activités d'apprentissage grâce auxquelles un élève peut atteindre les résultats généraux et spécifiques. La planification annuelle demande que l'on tienne compte de l'âge de l'élève, de son niveau de classe, de ses capacités individuelles et de sa maturité; elle variera d'une école à l'autre selon la compétence propre à l'enseignant, les ressources disponibles, la grille horaire scolaire et les installations qui existent dans l'école et la communauté.

Pour établir un plan annuel, il faut penser à :

- identifier les résultats généraux et spécifiques auxquels les élèves doivent parvenir : les RAG et les RAS;
- choisir les dimensions (milieu différent, danse, jeux, gymnastique, activités individuelles) qui conviennent le mieux pour aider les élèves à atteindre chacun des objectifs visés;
- choisir des activités de mouvement dans le cadre de chaque dimension sélectionnée;
- décider du nombre total de cours d'éducation physique prévus dans l'année;
- décider du moment où chaque activité doit être enseignée et prévoir le nombre de leçons nécessaires pour cette activité;
- créer un milieu d'apprentissage positif.

Vous trouverez ci-joints un modèle et trois exemples de plan annuel. Ces exemples identifient des résultats d'apprentissage qui seront enseignés et mesurés au cours de dimensions ou d'activités particulières. L'identification des résultats autres que ceux énumérés dans ces exemples se fera à mesure que les besoins de l'élève seront comblés; ex. : certains résultats peuvent être atteints par quelques élèves dans une classe, d'autres résultats peuvent prendre toute une année ou un cours complet.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Une liste d'activités, parmi lesquelles on peut choisir au moment de la planification annuelle, est présentée afin de faciliter la sélection d'activités d'apprentissage pour offrir une variété dans le programme annuel.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

EXEMPLES ET GABARITS DE PLANS

PLAN ANNUEL POUR _____

Dates :	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
Dimension					
Choix d'unité ou d'activité					
Résultats d'apprentissage généraux					
Résultats d'apprentissage spécifiques					
Mesure/ Évaluation/ Communication					
Ressources/ Installations					

©Alberta Learning, Alberta, Canada
(2001)

PLAN ANNUEL POUR _____

Dates :	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Dimension					
Choix d'unité ou d'activité					
Résultats d'apprentissage généraux					
Résultats d'apprentissage spécifiques					
Mesure/ Évaluation/ Communication					
Ressources/ Installations					

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN ANNUEL POUR Éducation physique – 5e année

Dates :	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
Dimension	Jeux	Jeux Danse	Danse Milieu différent	Danse Milieu différent Jeux	Gymnastique Milieu différent
Choix d'unité ou d'activité	– coopératifs – au filet/mur – de cible – d'invasion	– séquences locomotrices/non locomotrices – concept de Laban	– créative/folklorique – présenter des numéros de danse Activités aquatiques	– présenter des numéros de danse Activités aquatiques Sports de glace – hockey, patinage	– sécurité/équilibre, appuis – réceptions Ski de fond
Résultats d'apprentissage généraux	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu
Résultats d'apprentissage spécifiques	A5-1, A5-2, A5-5, A5-11 B5-2, B5-4 C5-1, C5-3, C5-5 D5-3, D5-6	A5-3, A5-4, A5-8 B5-4 C5-6 D5-2, D5-4, D5-6	A5-2, A5-7 B5-2, B5-7, B5-8 C5-1, C5-4 D5-1, D5-5, D5-7, D5-9	A5-5, A5-7 B5-2, B5-3, B5-6 C5-1, C5-4, C5-6 D5-3, D5-4, D5-5, D5-8	A5-1, A5-2, A5-3, A5-4, A5-12 B5-4 D5-4, D5-7, D5-9 – A5-6 B5-1, B5-2, B5-3, B5-4, B5-6 C5-1 D5-4, D5-5, D5-6, D5-9
Mesure/ Évaluation/ Communication	Échelle descriptive Observation Listes de vérification Plan du cours	Échelle descriptive Observation Listes de vérification Rétroaction individuelle	Présentations vidéo Observation Bulletin scolaire	Réflexions dans le journal Relevés/Listes de participation Échelle de fréquence	Enregistrement sur vidéo des activités de la classe Dialogue/Observation Mesure de la condition physique
Ressources/ Installations	Gymnase Terrain extérieur	Gymnase	Gymnase Piscine de la communauté	Gymnase Piscine et patinoire de la communauté	Gymnase Terrain extérieur

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN ANNUEL POUR Éducation physique – 5e année

Dates :	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Dimension	Gymnastique Milieu différent	Danse Activités individuelles	Activités individuelles	Activités individuelles Milieu différent	Jeux Activités individuelles Milieu différent
Choix d'unité ou d'activité	– enchaînements – élastique Sports de glace – ballon-balai, patinage	– folklorique Badminton (modifié) – habiletés/stratégies	Badminton – stratégies/mini-partie Saut à la corde Athlétisme	Athlétisme Sauvetage	– coopératifs – de ballons Athlétisme Activités aquatiques – journée pour s'amuser
Résultats d'apprentissage généraux	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	C – Coopération
Résultats d'apprentissage spécifiques	(voir janvier pour les détails)	A5-5, A5-6, A5-8, A5-10 B5-2 C5-2, C5-6 D5-1, D5-6, D5-8, D5-9	A5-1, A5-2, A5-6 B5-2, B5-3, B5-6, B5-7 C5-5 D5-3, D5-7, D5-8 – A5-1, A5-6, A5-13 B5-1, B5-6 C5-3 D5-2, D5-4, D5-7, D5-8	A5-2, A5-5, A5-7 B5-4, B5-6 C5-1, C5-4 D5-2, D5-5, D5-9	C5-4, C5-5, C5-6
Mesure/ Évaluation/ Communication	Échelle de fréquence Bulletin de nouvelles sur l'ÉP	Bande vidéo Échelle descriptive Listes de vérification Observation Questionnaire	Voir mars Entretien dirigé par l'élève	Échelle descriptive Réflexions dans le journal Observation Rétroaction individuelle	Échelle descriptive Observation Questionnaire Bulletin scolaire
Ressources/ Installations	Gymnase Patinoire de la communauté	Gymnase	Gymnase Terrain extérieur	Terrain extérieur	Terrain extérieur Piscine de la communauté

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN ANNUEL POUR Éducation physique – 7e année

Dates :	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
Dimension	Jeux Activités individuelles	Milieu différent Jeux	Jeux Activités individuelles	Jeux Danse	Gymnastique
Choix d'unité ou d'activité	Jeux coopératifs Soccer Marche/Vélo	Orientation Volley-ball Activités aquatiques – natation – jeux dans l'eau	Hand-ball en équipe Activités sur glace – patinage – jeux sur glace	Basket-ball Danse folklorique	Gymnastique rythmique Choix d'activités
Résultats d'apprentissage généraux	A – Activités B – Bienfaits pour la santé D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu
Résultats d'apprentissage spécifiques	A7-1, A7-2 B7-2, B7-3, B7-4, B7-6, B7-7 D7-1, D7-2, D7-3, D7-4	A7-1, A7-4, A7-5, A7-6, A7-7 C7-3, C7-4 D7-3, D7-8	A7-1, A7-3, A7-10 C7-5 D7-3	A7-8, A7-9 C7-3, C7-6 D7-6, D7-7	A7-12 C7-4, C7-6 D7-3, D7-4
Mesure/ Évaluation/ Communication	Observations – listes de vérification – entretiens Carnets d'apprentissage – journaux	Observations – listes de vérification Tâches de performance – démonstrations Bulletin de nouvelles	Observations – listes de vérification Échelle de fréquence Bulletin scolaire	Observations – listes de vérification – entretiens Échelle descriptive	Tâches de performance – démonstrations
Ressources/ Installations	Gymnase Terrain extérieur Sentiers du voisinage	Terrain extérieur Gymnase Piscine de la communauté	Gymnase Aréna de la communauté	Gymnase	Gymnase

Remarque : Les unités durent de 2 à 3 semaines chacune (de 6 à 12 leçons).

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada
(2001)

PLAN ANNUEL POUR Éducation physique – 7e année

Dates :	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Dimension	Gymnastique Jeux	Milieu différent Activités individuelles	Jeux Danse	Activités individuelles	Jeux
Choix d'unité ou d'activité	Gymnastique Jeux coopératifs	Activités dans la neige – jeux – raquette	Hockey en salle Danse – en ligne – sociale	Athlétisme Sports de combat – lutte	Softball Choix d'activités
Résultats d'apprentissage généraux	C – Coopération	A – Activités B – Bienfaits pour la santé D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération	A – Activités D – Dynamisme soutenu
Résultats d'apprentissage spécifiques	C7-1, C7-3	A7-5, A7-7 B7-1, B7-2, B7-8 D7-2, D7-5	A7-11 C7-3, C7-6 D7-3	A7-6, A7-13 B7-5 C7-2, C7-3, C7-4, C7-6	A7-5, A7-6, A7-7 D7-1, D7-2, D7-9
Mesure/ Évaluation/ Communication	Tâches de performance – démonstrations Échelle de fréquence	Observations – listes de vérification Carnets d'apprentissage – journaux Bulletin scolaire	Observations – listes de vérification – entretiens Échelle descriptive Entretiens dirigés par l'élève	Carnets d'apprentissage – journaux Observations – listes de vérification	Listes de contrôle Carnets d'apprentissage – journaux Bulletin scolaire
Ressources/ Installations	Gymnase	Terrain extérieur Gymnase	Gymnase	Terrain extérieur Gymnase	Terrain extérieur Gymnase

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN ANNUEL POUR Éducation physique 10 – 1er semestre

Dates :	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
Dimension	Jeux	Jeux Milieu différent Activités individuelles	Jeux Activités individuelles Milieu différent	Gymnastique Activités individuelles Jeux	Danse Milieu différent
Choix d'unité ou d'activité	Activités coopératives Volley-ball Soccer/Ballon rapide Rugby	Flag-football Activités aquatiques – styles – plongeons – sauvetage Quilles Hand-ball en équipe	Basket-ball Entraînement avec les poids Activités sur glace – patinage – ballon-balai Badminton	Gymnastique – exercices au sol Premiers soins – urgence Jeux – au filet/mur – de cible	Danse – sociale, en ligne Activités dans la neige – raquette – ski de fond Choix d'activités
Résultats d'apprentissage généraux	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu
Résultats d'apprentissage spécifiques	A10-1, A10-5, A10-10, A10-11 C10-1, C10-3 D10-1, D10-3, D10-4	A10-1, A10-5, A10-7, A10-10 C10-4, C10-6 D10-5, D10-8	A10-1, A10-3, A10-5, A10-6, A10-7, A10-10, A10-13 B10-1, B10-2, B10-3, B10-4, B10-5, B10-6 D10-3	A10-12 C10-5, C10-6 D10-3, D10-5	A10-8, A10-9 B10-7, B10-8 C10-2, C10-3, C10-5 D10-2, D10-6, D10-8, D10-9
Mesure/ Évaluation/ Communication	Observations – listes de vérification – entretiens Plan du cours	Échelle de fréquence Observations – listes de vérification Carnets d'apprentissage – journaux	Projets – rapports Observations – listes de vérification Bulletin scolaire	Test – écrit Tâches de performance – démonstrations Entretien dirigé par l'élève	Observations Carnets d'apprentissage Échelle descriptive Bulletin scolaire
Ressources/ Installations	Gymnase Terrain extérieur	Terrain extérieur Piscine de la communauté Salle de quilles Gymnase	Gymnase Salle d'entraînement Aréna de la communauté	Gymnase	Gymnase Terrain extérieur

Remarque : Ce plan s'applique à un cours de 5 crédits pendant un semestre.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN ANNUEL POUR Éducation physique 10 – 2e semestre

Dates :	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Dimension	Jeux Activités individuelles	Activités individuelles Milieu différent Gymnastique	Danse Milieu différent Jeux	Jeux	Activités individuelles Jeux
Choix d'unité ou d'activité	Activités coopératives Badminton Hand-ball en équipe Basket-ball	Activités sur la glace – patinage – ballon balai Entraînement avec les poids Premiers soins – urgence Ski – alpin Gymnastique	Danse – sociale – en ligne Activités aquatiques – styles – plongeons – sauvetage Soccer/Ballon rapide Rugby	Flag-football Lacrosse Volley-ball Jeux – au filet/mur – de cible	Quilles Softball Choix d'activités
Résultats d'apprentissage généraux	A – Activités C – Coopération	A – Activités B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A – Activités C – Coopération	B – Bienfaits pour la santé C – Coopération D – Dynamisme soutenu
Résultats d'apprentissage spécifiques	A10-1, A10-3, A10-5, A10-6, A10-10, A10-11 C10-1, C10-3	A10-12 B10-1, B10-2, B10-3, B10-4, B10-5, B10-6 C10-5, C10-6 D10-3, D10-4, D10-5	A10-1, A10-5, A10-7, A10-8, A10-9, A10-10 C10-3, C10-4, C10-5, C10-6 D10-2, D10-3, D10-5	A10-1, A10-5, A10-10, A10-13 C10-3, C10-6	B10-7, B10-8 C10-2, C10-4, C10-6 D10-2, D10-6, D10-8
Mesure/ Évaluation/ Communication	Observations – listes de vérification – entretiens Tâches de performance – démonstrations Échelle descriptive	Projets – rapport Tâches de performance – démonstrations Test – écrit	Observations – listes de vérification Carnets d'apprentissage – journaux Évaluations de la condition physique	Observations – listes de vérification Établissement d'objectifs Réflexion	Carnets d'apprentissage Échelle de fréquence Bulletin scolaire
Ressources/ Installations	Gymnase	Patinoire de la communauté Salle d'entraînement Pente de ski Gymnase	Gymnase Piscine de la communauté Terrain extérieur	Terrain extérieur Gymnase	Salle de quilles Terrain extérieur Gymnase

Remarque : Ce plan s'applique à un cours de 5 crédits pendant un semestre.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

CHOIX D'ACTIVITÉS À ENVISAGER DANS L'ÉTAPE DE PLANIFICATION

Les élèves peuvent atteindre les quatre résultats d'apprentissage généraux en vivant une variété d'expériences de mouvement. Afin d'atteindre le but du programme et de tenir compte de tous les résultats d'apprentissage, les programmes doivent inclure des activités qui se déroulent dans un milieu différent, de la danse, des jeux, les divers types de gymnastique et des activités individuelles.

La liste qui suit ne représente pas des activités prescrites ou obligatoires; elle offre plutôt des suggestions d'activités à enseigner. Les activités offertes seront choisies en fonction d'un grand nombre d'éléments; ex. : la sécurité et les politiques scolaires du milieu, les besoins de l'élève, les installations et l'équipement, l'expertise de l'enseignant et le temps alloué au programme.

Maternelle à 6e année

Milieu différent	Danse	Jeux	Gymnastique	Activités individuelles
Activités aquatiques adaptation à l'eau techniques de survie apprentissage des styles de nage jeux dans l'eau sécurité aquatique **Activités sur l'eau** canot chaloupe **Activités de plein air** randonnée pédestre randonnée en montagne camping orientation raquette à neige ski planche à neige patinage sur glace patinage à roues alignées équitation marche cyclisme descente en traîneau escalade alpinisme **Terrains de jeu créatifs** sécurité suspension équilibre déplacement	**Rythmique/Créative** jeux avec chansons et claquettes danse aérobique danse d'interprétation danse moderne **Folklorique/** danse canadienne-française (cotillon, quadrille, set carré, contredanse, ronde) gigue danse carrée danse country et western danse autochtone (gigue métis, danse en rond des Premières Nations, reel métis) danses d'autres pays (ex. : Ukraine, Pologne, Hongrie, Mexique) **Sociale** danse en ligne swing danse avec partenaire	**Innovateurs** jeux créatifs ou nouveaux jeux qui font appel à l'esprit d'initiative jeux coopératifs jeux avec un défi exercices avec parachute jeux multiculturels jeux avec corde à sauter activités avec ballon activités avec sac de fèves activités avec cerceau jeux de patinette jeux de poursuite jeux dans la cour d'école jeux dans la cour de récréation jeux dans la neige jeux environnementaux jeux avec disques en plastique **Où on vise un but** jeux du type soccer jeux du type basket-ball jeux du type football jeux du type hockey (sur gazon, en salle, sur glace) ringuette hand-ball en équipe jeux du type lacrosse jeux du type ballon-balai jeux du type softball **Au filet et au mur** jeux du type volley-ball jeux qui se jouent avec une petite raquette jeux du type badminton tennis de table hand-ball au mur netball **De cible** boules quilles jeux du type curling jeux du type golf croquet	**Éducative** *Sol et équipement* sécurité équilibres déplacements maintiens suspensions envol (élan et réception) rotations création d'un enchaînement **Rythmique** cerceau ballon ruban foulard corde ballons gymniques création d'un enchaînement **Acrobatique** culbutes équilibres pyramides	**Athlétisme** épreuves de course épreuves de saut épreuves de lancer **Individuelles/de manipulation** jonglage (main, pied) saut à la corde **Programmes d'entraînement** circuits stations activités de course saut à la corde activités du type triathlon **Arts du mouvement** tai-chi yoga **Sports de combat** souque-à-la-corde

©Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

CHOIX D'ACTIVITÉS À ENVISAGER DANS L'ÉTAPE DE PLANIFICATION

Les élèves peuvent atteindre les quatre résultats d'apprentissage généraux en vivant une variété d'expériences de mouvement. Afin d'atteindre le but du programme et de tenir compte de tous les résultats d'apprentissage, les programmes doivent inclure des activités qui se déroulent dans un milieu différent, de la danse, des jeux, les divers types de gymnastique et des activités individuelles.

La liste qui suit ne représente pas des activités prescrites ou obligatoires; elle offre plutôt des suggestions d'activités à enseigner. Les activités offertes seront choisies en fonction d'un grand nombre d'éléments; ex. : la sécurité et les politiques scolaires du milieu, les besoins de l'élève, les installations et l'équipement, l'expertise de l'enseignant et le temps alloué au programme.

De la 7e à 12e année

Milieu différent	Danse	Jeux	Gymnastique	Activités individuelles
Activités aquatiques adaptation à l'eau techniques de survie apprentissage des mouvements des bras plongée libre plongée en scaphandre autonome jeux dans l'eau plongeon nage synchronisée sécurité aquatique **Activités sur l'eau** canot aviron kayak voile véliplanchisme ski nautique **Activités de plein air** randonnée pédestre randonnée dans l'arrière-pays escalade (rocher, falaise) camping (d'hiver, d'été) orientation raquette à neige ski néviplanchisme patinage (sur glace et à roues alignées) équitation marche cyclisme toboggan luge	**Rythmique/Créative** danse aérobique danse d'interprétation danse moderne danse où l'on frappe du pied **Folklorique** danse canadienne-française (cotillon, quadrille, set carré, contredanse, ronde) gigue danse carrée danse country et western danse autochtone (gigue métis, danse en rond des Premières Nations, reel métis) danses d'autres pays (ex. : Ukraine, Pologne, Hongrie, Mexique) **Sociale** danse en ligne swing danse avec partenaire **Jazz** traditionnel hip-hop funk **De salon/Sociale** valse fox-trot tango style sud-américain two-step polka	**Innovateurs** jeux créatifs ou nouveaux jeux qui font appel à l'esprit d'initiative jeux coopératifs jeux avec un défi jeux multiculturels kin-ball **Où on vise un but** softball cricket/balle au camp soccer basket-ball touch-football jeux du type hockey (sur gazon, en salle, sur glace) hand-ball en équipe lacrosse extérieur rugby ballon-balai ringuette jeux avec disques en plastique **Au filet et au mur** volley-ball tennis badminton tennis de table hand-ball netball racquetball squash lacrosse tchouk-ball **De cible** tir à l'arc boules quilles curling golf tir au pigeon croquet fer à cheval	**Rythmique** cerceau ballon ruban foulard corde bâtons lumineux ballons gymniques **Artistique** exercices au sol barres asymétriques barres parallèles barre fixe cheval de saut cheval d'arçon anneaux poutre d'équilibre **Acrobatique** culbutes équilibres pyramides **Éducative** Sol et équipement sécurité équilibres déplacements maintiens suspensions envol rotations création d'un enchaînement	**Athlétisme** épreuves de course épreuves de saut épreuves de lancer **Sports de combat** escrime lutte autodéfense arts martiaux **Individuelles/de manipulation** jonglage (main, pied) saut à la corde **Programmes d'entraînement** aérobiques saut à la corde marche jogging longueurs de nage cyclisme/vélo de montagne utilisation d'appareils de conditionnement physique entraînement avec les poids patinage à roues alignées circuit triathlon **Arts du mouvement** – tai-chi – yoga

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Planification à court terme : plan d'une unité

Une unité est une séquence d'activités d'apprentissage et de stratégies d'enseignement consacrée à une dimension, à un thème, à une habileté ou à un concept spécifique, ou encore à un résultat d'apprentissage général.

Pour établir le plan d'une unité, il faut :

- identifier les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques que les élèves doivent atteindre; pour l'éducation en français, il faut incorporer les autres éléments des perspectives immersive et francophone : le développement langagier, la construction de l'identité francophone et l'enrichissement de la communauté francophone;
- choisir la dimension (milieu différent, danse, jeux, gymnastique, activités individuelles) qui est la plus appropriée pour aider les élèves à atteindre les résultats;
- identifier les activités d'apprentissage qui seront offertes. Les enseignants devraient adapter, modifier, combiner et organiser des exemples explicatifs pour répondre aux besoins des élèves;
- identifier les stratégies d'enseignement; ex. : du type commandement, auto-vérification, assistées par la technologie, etc.;
- déterminer les stratégies d'évaluation (mesure, évaluation et communication) de l'élève, d'après les résultats d'apprentissage spécifiques. L'identification des critères pour l'évaluation des réalisations de l'élève exige que l'on tienne compte de facteurs tels que le temps de pratique, la croissance et le développement individuels, ainsi que le progrès dans son ensemble;
- énumérer et obtenir les ressources nécessaires pour l'unité : les ressources matérielles (l'équipement et les installations), les ressources humaines (les enseignants) et les ressources financières, si nécessaires.

Parmi les autres points à considérer au moment d'élaborer le plan d'une unité, on compte :

- la sécurité;
- l'environnement (intérieur/extérieur);
- le moment de l'année;
- la durée de l'unité/le nombre de leçons;
- la durée de chaque leçon;
- l'effectif de la classe;
- l'équipement;
- les autorisations nécessaires (parents, conseil scolaire);
- les besoins de transport;
- la compétence de l'enseignant.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Différents modes d'approche

La planification d'une unité peut être réalisée selon différentes approches.

L'enseignant suit normalement le processus en 3 ou 4 étapes; il choisit d'abord son point de départ, pour ensuite se diriger vers les étapes consécutives. Le tableau suivant présente plusieurs des possibilités que l'enseignant peut choisir dans son processus de planification :

DE	À	À
Les RAG et les RAS	Une activité	Les élèves, leurs besoins
Les RAG et les RAS	Les élèves, leurs besoins	Une activité
Une activité, un sport	Les RAG et les RAS	Les élèves, leurs besoins
Une ressource	Les RAG et les RAS	Les élèves, leurs besoins
Les élèves, leurs besoins	Une activité	Les RAG et les RAS
Les élèves, leurs besoins	Les RAG et les RAS	Une activité
L'équipement/installations	Une activité	Les RAG et les RAS

Ce qui est important de retenir dans ce processus de planification, c'est qu'il faut toujours tenir compte, à un moment ou à un autre, des besoins des élèves ainsi que des RAG et des RAS, pour ainsi s'assurer d'enseigner le programme.

Différents formats de plans d'unité

Le plan d'une unité peut être conçu de deux façons différentes :

A) comme un ensemble d'activités/situations de mouvement reliées au thème de l'unité, à la dimension du programme traitée. (Format A)

B) comme une série de leçons consécutives pré-planifiées. (Format B)

Quelques plans d'unités sont présentés ci-joints et démontrent l'un ou l'autre des formats possibles :

Exemple du plan	Unité	Année	Format
N° 1	Danse créative	1re	A
N° 2	Gymnastique	4e	A
N° 3	Manipulation de ballons et de balles	7e	A
N° 4	Jeux : hand-ball en équipe	10e	B

<u>Avantages et désavantages de chaque format</u>

FORMAT A

Il offre de la flexibilité en permettant des choix d'activités selon les besoins tels qu'ils s'expriment d'une leçon à l'autre. L'enseignant doit faire ses plans de leçons au fur et à mesure des événements et des jours; les plans de leçons ne sont pas préétablis au début de l'unité.

FORMAT B

Il indique clairement à l'enseignant ce qu'il doit faire à chaque leçon. Il doit être constamment modifié afin de s'ajuster aux imprévus de chaque leçon. L'enseignant va de changements en changements des plans préétablis pour en créer d'autres; cela apporte souvent beaucoup de frustrations chez l'enseignant

©Alberta Learning, Alberta, Canada

qui croyait en avoir fini avec ses plans de leçons, lors de la planification de son unité.

Jusqu'à présent, le format B a été largement utilisé. Plusieurs enseignants ont été formés à concevoir leurs plans d'unités de cette façon. Utiliser le format A implique donc un changement au niveau de la conception du plan et de son utilisation lors de la mise en œuvre du programme. Toutefois, la flexibilité que le format A permet et la possibilité qu'il offre à l'enseignant de s'ajuster rapidement aux circonstances qui se présentent font que ce format est de plus en plus apprécié.

Conséquemment, les plans de leçons qui découlent du format A sont moins détaillés et peuvent se compléter facilement et rapidement. Le plan de leçon n° 1 est un exemple de plan de leçon qui découle du plan d'unité n° 1 conçu sous le format A.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN D'UNITÉ (FORMAT A)

Année : _____ Dimension/Unité : _____ Durée : _____

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécu-rité	Établisse-ment d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la commu-nauté

Ressource :

RAS	Activités/ Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/ Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN D'UNITÉ N° 1 (FORMAT A)

Année : 1re année Dimension/Unité : Danse créative Durée : 3 semaines (270 minutes : 3 leçons de 30 minutes par semaine)

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓			✓	✓			✓	✓	✓	✓	

Ressource : RUBIN, Linda. *Les clés de la danse créative*, Edmonton, Synergy Movement Workshop Inc. 1991. (trousse)

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
A1-1 A1-3 A1-8 A1-9 B1-6 C1-1 D1-1 D1-3	***I. LA DANSE AUX POSITIONS FIXES*** **1. La danse de base** Danser quand la musique joue. Lorsqu'elle s'arrête, s'arrêter et prendre une position fixe. Idem avec mouvements locomoteurs différents : galoper, sautiller, sauter. Variantes : Position fixe et équilibre : lever un pied du sol, puis étirer tout le corps, tout en gardant l'équilibre. Répéter.	Équipement pour toute l'unité : • lecteur de disque compact • disque compact de la ressource suggérée, ou • une musique lente et une musique rapide, au choix • solo à l'intérieur d'un groupe • musique rapide (disque compact – côté rapide n° 5) • anneaux de mots n° 6 – ou une liste de mots de déplacements 15 à 20 minutes	5 outils : 1. Grille d'observation sur les habiletés locomotrices et non locomotrices et les mouvements de danse ainsi que le respect des consignes. 2. Outil pour évaluer la participation (oui, non). 3. Rétroaction orale avec la classe. 4. Discussion sur le plaisir de la danse et des sentiments ressentis. 5. Faire une vidéocassette des danses des élèves.	Avoir un signal de départ et d'arrêt bien compris par les élèves. Pour la danse aux positions fixes, s'assurer : • d'avoir les lacets de ses souliers bien attachés; • d'avoir une consigne pour se déplacer « sans toucher un ami ».

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	2. Positions fixes avec contact Quand la musique arrête, aller directement vers les personnes les plus proches et prendre une position fixe avec elles. Des duos et des petits groupes se forment. Prendre contact et garder l'équilibre ensemble. **À noter :** *Faire une démonstration avec un élève au préalable.* Répéter et changer de groupe.	5 à 10 minutes		Consigne : quand la musique arrête, vous allez toucher un ami DOUCEMENT.
	3. Positions fixes sans contact Même chose que n° 2, mais les danseurs se rapprochent de quelques centimètres les uns des autres, sans prendre contact. Répéter et changer la musique.	5 à 10 minutes		
	4. Positions fixes dans le temps Préparer un thème; thèmes suggérés : émotions, directions, formes/textures, parties du corps, objets animés, bruits, terre/ciel/temps, environnement, plantes et animaux. Former des petits groupes. Choisir des activités reliées au thème choisi. Faire la danse aux positions fixes en exploitant le thème. Ajouter des accessoires.	Selon le thème choisi (dans ressource suggérée : Anneaux de mots n° 12 – thème des animaux ou créer sa propre banque de mots sur les animaux) • Accessoires selon le thème (ex. : cerceaux) 10 à 15 minutes		
A1-1 A1-3 A1-8 B1-6 B1-8 C1-1 C1-5 DM-3 DM-5 DM-7	***II. LA DANSE DU MIROIR*** **1. La danse de base** Imaginez que vous dansez avec votre image dans un miroir. • 2 par 2, les partenaires sont debout à 3 m l'un de l'autre, dans une position neutre. Lentement, les deux partenaires se mettent à danser et ensemble créent une suite ininterrompue de mouvements lents.	• 2 par 2 • Musique lente, ou • Disque compact (côté lent, n° 13) 5 à 10 minutes	3 outils : 1. Grille d'observation sur le travail d'équipe, la communication des idées et les mouvements de la danse. 2. Rétroaction orale. 3. Journal : Écrire et faire un dessin dans son journal au sujet des activités.	
	2. Le miroir qui mène et qui suit But : Créer un enchaînement constant de mouvements, même lorsque les partenaires changent de rôle. Au signal, changer de rôle. Un partenaire devient le meneur et l'autre suit, en s'assurant d'avoir des transitions qui ne brisent pas l'enchaînement des mouvements. Répéter la danse puis changer de partenaire.	• 2 par 2 • Musique lente 5 à 10 minutes		Consigne : « Marchez pour aller trouver un autre partenaire. »

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	3. Le visage dans le miroir Faire la danse du miroir de base, mais axée seulement sur les mouvements du visage et ses expressions. Puis, ajouter les mains, les épaules et des accessoires.	• 2 par 2 • Musique lente • Accessoires 7 à 10 minutes		
	4. Les thèmes Sélectionner des thèmes spécifiques à danser dans le miroir. Un groupe danse et l'autre observe. Changer de rôle. Discuter et changer de thème.	• 2 groupes 7 à 10 minutes		Consigne sécuritaire pour circuler dans l'espace : « Marchez lorsque vous changez de partenaire. »
A1-1 A1-3 A1-8 A1-9 B1-6 B1-8 C1-1 C1-5 D1-3 D1-5 D1-7	***III. LA DANSE DE L'OMBRE*** **1. La danse de base** Imaginer que l'on est l'ombre de quelqu'un. L'ombre suit le mouvement de la personne qui mène. Pour changer de rôle, le meneur fait un demi-tour sur lui-même lentement et délibérément. L'ombre aussi. Cette manœuvre est l'un des instants marquants de la danse. La danse de l'ombre enseigne à apprécier la façon dont les autres se déplacent.	• 2 par 2 • Musique rapide, (disque compact – côté rapide n° 7) 7 à 10 minutes	3 outils : 1. Liste de vérification sur les habiletés locomotrices, non locomotrices et les mouvements des danses. 2. Rétroaction orale. 3. Journal : écrire et faire un dessin dans son journal sur la façon dont on se sent physiquement durant les activités de danse.	
	2. Vagues d'ombres En groupes de 3 ou 4, formant une file, chacun suit la personne qui mène. La personne à l'arrière de la file peut avancer à n'importe quel moment et prendre la tête.	• Groupes de 3 ou 4, en file • Musique rapide 7 à 10 minutes		
	3. L'ombre au sol 2 par 2, la personne qui mène est debout et la personne qui fait l'ombre est allongée au sol. Les partenaires sont joints par les pieds. Le meneur fait des enchaînements de mouvements clairs et simples. Lentement, changer de rôle.	• 2 par 2 • Musique rapide 7 à 10 minutes		

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	IV. LA DANSE DES 3D			
A1-1 A1-3 A1-8 A1-9 B1-6 C1-1 D1-1 D1-3 D1-7	**1. La danse de base** Imaginer que son corps peut prendre la forme d'une carte du cosmos et que son partenaire est un explorateur de l'espace qui voyage dans cette carte : en dessus, en dessous, dedans. L'élève se tient en équilibre, tout en créant une forme avec son corps et son partenaire passe en dessus, en dessous et à travers tous les espaces où elle peut explorer les petits et les grands espaces. Changer de rôle. Refaire plusieurs fois.	• 2 par 2 • Musique rapide (disque compact – côté rapide n° 13) • Tapis (optionnel) 10 minutes	3 outils : 1. Grille d'observation mettant l'accent sur le défi personnel. Ex. : garder un équilibre difficile : - les sauts, - les directions. 2. Rétroaction orale. 3. Journal : écrire et faire un dessin sur un de ses défis personnels en danse.	Rappel des consignes de sécurité présentées plus haut
	2. Mur et 3D Faire la danse des 3D et combiner des formes en utilisant l'appareil mural (portique d'escalade). Se tenir en équilibre, tout en créant une forme avec son corps et cet appareil qui permet de faire des formes à l'envers.	• 2 par 2 • Musique rapide (disque compact – musique pour la danse des 3D) • Portique d'escalade 10 minutes		
	3. Les accessoires Exécuter la danse des 3D avec des cerceaux, des cordes, des balles, des foulards.	• Cerceaux, cordes, balles, foulards		
	V. L'ALPHABET		3 outils : 1. Rétroaction orale. 2. Faire une vidéocassette sur les danses de l'alphabet que les élèves ont créées. (La présenter par la suite aux élèves.)	
	1. La danse de base Imaginer que votre corps peut prendre toutes sortes de formes. L'enseignant nomme les lettres de l'alphabet (ou des chiffres) et l'élève prend la forme avec son corps.	• Musique rapide (disque compact – côté rapide, commencer avec n° 1) 5 à 7 minutes		

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
			3. Autoévaluation dans son journal : écrire et faire un dessin au sujet de ses apprentissages en danse, ex. : les mouvements, les contacts avec les autres élèves, les sentiments face à la danse; toi qui danse.	
	2. L'alphabet – 2 par 2 2 par 2, créer les lettres de A à Z, debout ou avec le corps allongé au sol.	• 2 par 2 • Musique rapide 5 à 7 minutes		
	3. Danser un mot, danser un chiffre En petits groupes de 3 ou 4, choisir un mot court. Faire les formes des lettres comprises dans le mot. Danser les chiffres de 0 à 9, puis ensuite, faire des nombres à deux chiffres.	• Groupe de 3 ou 4 • Musique rapide 5 à 7 minutes		
	4. Signer son nom Faire une phrase de mouvements qui épelle son nom. Relier les lettres pour qu'elles s'enchaînent. Mémoriser les mouvements; les faire vite ou lentement. Les faire debout ou allongé au sol.	3 à 5 minutes		
	5. L'alphabet de la classe En utilisant une place au sol, fixe dans une position du corps qui indique une direction, prendre la forme de la lettre. Avec toute la classe, faire tout l'alphabet (A à Z). Refaire la même chose dans une direction différente.	5 à 10 minutes		
	6. La danse des « Hourra! » Créer une acclamation en utilisant des lettres.	3 à 5 minutes		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN D'UNITÉ N° 2 (FORMAT A)

Année : 4e année Dimension/Unité : Gymnastique Durée : 3 leçons de 45 minutes (quatre semaines) ou 3 leçons de 30 minutes (six semaines)

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécu-rité	Établisse-ment d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la commu-nauté
	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓		

Ressource : Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), *La gymnacrobatie*, Ottawa : ACSEPLD, Collection : « La gymnastique », 1991.

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
C4-3 C4-5 C4-6 D4-1 D4-3 D4-4 D4-5	***I. ACTIVITÉS D'INTRODUCTION*** **1. Établir les règles de participation et de sécurité durant les leçons de gymnastique.** **2. Établir un lieu de rencontre, un signal d'arrêt des activités.** **3. Pratique du signal : courir autour du gymnase. Au signal, on s'assoie par terre. On attend les directives.**	• Classe/gymnase • Gymnase	• Test • Observation • Observation • Observation	S'assurer que les règles sont suivies à la lettre. Le niveau de bruit doit rester bas afin de toujours entendre le signal de l'enseignant. • On se respecte. • On ne force personne. • Partager les risques inhérents à la gymnastique. • Encourager le travail et l'esprit d'équipe. Ne pas encourager les élèves qui essaient d'épater les autres.

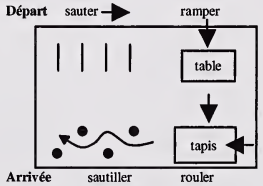
(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	4. Avec une série d'accessoires dispersés un peu partout, courir dans le gymnase : • sans toucher les accessoires; • en sautant par-dessus, à l'extérieur; • en marchant autour de chacun des accessoires; • s'arrêter au signal.	cerceau banc cônes corde		• Utiliser l'espace (éviter les regroupements). • On travaille pieds nus. • Cheveux longs attachés • Pas de barrettes, passes à cheveux
	5. Courir, sauter, tourner dans les airs et atterrir avec légèreté.	2-3 minutes		
	6. Se déplacer de quatre façons différentes pour tracer un carré sur le plancher.	2 minutes		
	7. Suivre le chef. Exécuter la séquence d'un élève qui joue le rôle de chef (4 mouvements).	2-3 minutes		
	8. Marcher, sautiller avec un sac de fèves sur la tête.			
	9. Tenir un sac en équilibre sur un pied et l'élever. Fléchir la jambe d'appui. Changer de côté.			
	10. Former les lettres de l'alphabet en utilisant tout son corps.		• Observation, grille de vérification – participation	
	11. Couché sur le dos. S'étirer et se plier en boule.	• Cinq répétitions. Tenir les positions pendant trois secondes.		
	12. Traverser le gymnase en sautant sur un pied. Revenir sur l'autre.			
	13. Passer par-dessus, entre, sous une série d'obstacles sans les toucher (labyrinthe).	banc table corde tremplin cônes banc tapis		

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	14. Traverser le gymnase : • avec une jambe barrée; • sur le derrière; • sur les genoux; • en se glissant au sol, se tirer par les bras (couché par terre).			
	15. Exercices en position debout : • balancer les bras; • toucher les orteils, en gardant les jambes droites (sans forcer); • rotation du tronc; • grande respiration et monter sur la pointe des pieds.			• Doucement
	16. Exercices en position assise : • jambes allongées, élever les bras au-dessus de la tête; • jambes croisées, s'étirer en faisant marcher les bras devant soi.			
	17. Avec un partenaire assis face à face, et les pieds qui se touchent, se relever ensemble en se tenant les mains. Même chose, mais dos à dos.	• Sur les matelas	• Observation	• Travailler lentement. • Supervision visuelle
A4-1 A4-2 A4-12	***II. HABILETÉS LOCOMOTRICES EN GYMNASTIQUE***			
	1. Explorer différentes façons de se déplacer (marcher, sauter, se rouler, sautiller, glisser, ramper, faire des roulades, pas chassés).		• Observation	• Sans bruit (en contrôle)
	2. Établir un circuit pour expérimenter différentes façons de se déplacer.		• Observation • Liste de vérification	

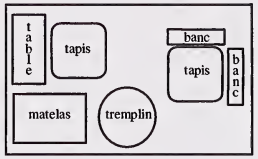
(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	3. Préparer sa propre séquence en utilisant différentes façons de se déplacer. **4. Varier la vitesse des déplacements (alterner des mouvements rapides et lents, mouvements saccadés, continus, grands et petits pas).** **5. Varier la direction (de côté, droit devant) vers l'arrière, en diagonale.** **6. Varier la trajectoire (zigzag, ligne droite, courbe).** **7. Varier le rapport (individuel, en groupe).**		• Observation • Liste de vérification	
	8. Varier la hauteur (exécuter au sol, debout, assis, à la poutre).			• Poutre et banc : des élèves marchent de chaque côté de celui ou celle qui est à la poutre.
	9. Préparer une séquence qui comprend un bon départ et une bonne arrivée (position debout, les bras de chaque côté du corps ou élevés au-dessus de la tête, tendus devant le corps).			
	10. Préparer une séquence de déplacements en incorporant des positions de bras, un bon maintien de tête, des pieds pointés. (contrôle du mouvement)		• Liste de vérification • Échelle de fréquence pour la gymnastique	
	11. Roulades : doivent être supportées par les mains pour protéger la tête : • exécutées : - côte à côte simultanément ou un après l'autre, - un en face de l'autre, - croisé, un après l'autre; • arrivée sur les pieds; • départ et arrivée : jambes écartées.	• Matelas central assis autour	• Observation	• Tapis • Supervision directe

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	12. Présenter trois roulades dans un enchaînement avec un bon départ/arrivée.			
	13. Monter, un pied à la fois sur les bancs, les chaises, les tables. • Mettre ses deux mains sur le banc et sauter dessus en arrivant sur les pieds. • Mettre ses deux mains sur le banc et sauter par-dessus en envoyant ses jambes sur le côté.		• Liste de vérification	• Supervision visuelle • Tapis dans les aires de réception • Suivre la progression du mouvement.
	14. Expérimenter : • différentes façons de se déplacer avec accessoires (cerceau, corde à sauter, balle, ballon); • suivre un circuit de déplacements en utilisant différents accessoires; • préparer sa propre séquence de déplacements avec accessoires (au sol, à la poutre).	• Stations	• Liste de vérification des habiletés fondamentales	• Rester avec son groupe.
	15. Course avec saut : • avec une extension des bras; • en forme d'étoile; • jambes attrapées; • on atterrit toujours sur les pieds.	• Planche d'appel (tremplin) • Tapis • Un après l'autre	• Liste de vérification pour un enchaînement de gymnastique	• Un à la fois • Supervision continue
	16. Déplacements (sauts) : • en saut de chat; • en double ciseau; • avec grand écart.	• Individuel		
	17. Déplacement et/ou équilibre symétrique et asymétrique : les deux côtés du corps ou de la paire font ou ne font pas la même chose. Symétrique : • se pencher • extension • élan à 2 pieds • réception • glisser de tout son corps Asymétrique : • tortiller • marcher • ramper un bras en l'air	• Seul, avec un partenaire		

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	18. Développer sa propre routine utilisant les différentes habiletés.	• Individuel ou petits groupes	• Grille critériée • Doit se faire dans le respect des règles préétablies (sécuritaire pour tous).	
	19. Suivre le leader – stations avec accessoires.	• Petits groupes • Cerceaux, balles, cordes, tapis		
	20. Pour obtenir une plus grande variété, demander aux élèves de : • choisir un mouvement et de le modifier; • proposer une autre façon d'utiliser un appareil ou un accessoire.		• Observation, auto-évaluation	
	21. Poutre : • avancer en faisant des grands pas et abaisser le genou arrière. Se relever; • faire bondir un ballon.			
	22. La grande roue : enchaînement main-main, pied-pied. • on peut « marcher » l'enchaînement; • le sauter sans élever les jambes; • commencer à élever les jambes si on peut.	• 2 par 2 • Tapis central pour la démonstration • Série de tapis autour du gymnase	• Observation	• Surveillance directe
A4-1 A4-2 A4-12	***III. HABILETÉS NON LOCOMOTRICES***			
	1. Explorer différentes habiletés non-locomotrices : tourner, se tortiller, se balancer, s'équilibrer, se plier, atterrir, s'étirer, s'enrouler, se suspendre.	• Démonstration • Trouver son espace et s'exercer.	• Liste de vérification des habiletés fondamentales • Observation	• On ne se touche pas. • On est éloigné de l'équipement.
	2. Suspension (barre, barreau, corde) pendant un certain nombre de secondes (à bout de bras, bras pliés, par les jambes).	• Démonstration • Avec un partenaire, trouver votre espace : 1er partenaire commence et on échange.		• Tapis dans toutes les aires de chutes ou réception • Les suspensions inversées doivent être effectuées sous une supervision directe.
	3. Équilibre (viser 3 à 5 secondes) sur une jambe (étoile, arabesque) sur le sol, un banc, une table.	• Démonstration • Trouver son espace et pratiquer.		

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	4. Équilibre sur les mains : 2 jambes quittent le sol, retour sur les pieds. (Initiation à la grande roue.) Les bras supportent le corps. Peut se faire sur le banc.	• Démonstration au sol et sur le banc. Avec un partenaire, pratiquer un après l'autre.		
	5. Équilibre et suspension avec cerceau. Une jambe dans le cerceau, les trois autres membres à l'extérieur.	• Avec un partenaire. • Pratique guidée		
	6. Équilibre et suspension peuvent être arrondis, allongés, en largeur, en torsion.		• Observation de formes bien définies	
	7. La grenouille : appui sur les mains, genoux reposent sur les coudes.			
	8. Réception en douceur : sauter dans le cerceau, par-dessus une corde.	• Circuit autour du gymnase	• Observation	
	9. Corde à sauter : • extensions; • rotations des bras, du tronc; • passer les jambes dans l'ouverture - debout - couché.			
	10. Formation de pose statique (symétrique/asymétrique).	• Donner une limite de temps.		• Pyramide humaine est déconseillée.
	11. Séquence qui combine des éléments locomoteurs et non locomoteurs; seul et/ou en groupe.	• Peut utiliser des accessoires.	• Échelle de fréquence	• Pas de bruit • Tapis dans toutes les aires de réception • Réception sur les 2 pieds

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
A4-1 A4-2 A4-3 A4-4 A4-12 C4-3 C4-4 C4-5 C4-6	***IV. APPLICATION DES HABILETÉS FONDAMENTALES ET COOPÉRATION***			
	1. Se déplacer ou demeurer en équilibre en relation avec un partenaire ou un petit groupe. Coopération : • en imitant son partenaire; • en exécutant du côté opposé; • exécution simultanée; • contraste; • miroir; • contact-séparation; • rencontre et croisement; • utilisation du partenaire comme obstacle; • aide ou support pour le partenaire.	• Avec un partenaire • En petits groupes • Avec tapis, banc	• Observation • Autoévaluation • Grille critériée	• Attendre son partenaire. • Respecter les limites de son partenaire.
	2. Développer une séquence utilisant différents modes de relation expérimentés auparavant.	• Partenaire, petits groupes (3-4)	• Échelle descriptive pour les résultats d'apprentissage généraux C	
	3. Par petits groupes (varier le nombre d'élèves de 2 à 6), composer des enchaînements pouvant inclure : • pose statique individuelle (symétrique, asymétrique); • déplacements variés (avec accessoires, sans accessoire); • équilibre; • suspension; • sauts.	1 Portique d'escalade mur Station 1 : portique d'escalade Station 2 : poutre et tapis Station 3 : planche d'appel et tapis Station 4 : table, bancs et tapis Station 5 : planche d'appel et gros tapis de chute	• Échelle descriptive pour le leadership et la gymnastique • Faire une vidéo des présentations : – autoévaluation à l'aide d'une échelle descriptive et/ou une liste de vérification.	• Utiliser les éléments vus en classe seulement. • Tout élément nouveau doit être approuvé par l'enseignant.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN D'UNITÉ N° 3 (FORMAT A)

Année : 7e année Dimension/Unité : Manipulation de ballons et de balles Durée : 12 à 16 leçons

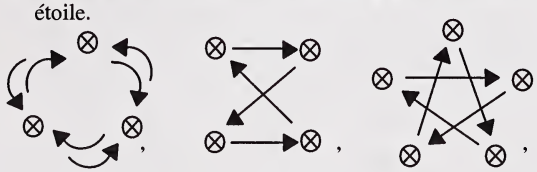
Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécu-rité	Établisse-ment d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la commu-nauté
	✓	✓			✓		✓	✓		✓	✓		

Ressource : Jeux de manipulation avec ballons et balles

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	Note préliminaire : *Pour favoriser le développement de l'esprit sportif, il est suggéré de faire un jeu pertinent portant sur l'esprit sportif à l'intérieur des sections I à III.*			
A7-5 A7-10 B7-7 C7-3 C7-5 D7-2 D7-3	**INTRODUCTION AUX SECTIONS** **A. Discuter avec la classe de l'unité et des sections :** • Qu'est-ce que la manipulation? • Les jeux que nous allons jouer et pourquoi. • Sécurité et règlements de l'unité. • Esprit sportif et son importance : - Élaborer ensemble une liste de vérification des composantes de l'esprit sportif.	• Assis dans le gymnase ou dans une classe.	• Vers la fin de chaque section	• Terrain uniforme et sans obstacles • Inspection des instal-lations • Ancrer les filets régle-mentaires au sol avec des poids.

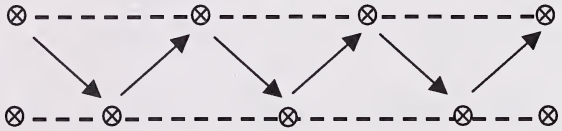
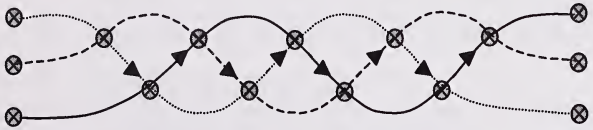
(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	B. Réflexions dans un journal : • Les attentes de l'unité, ex. : Est-ce que tu aimes ces jeux? Pourquoi ou pourquoi pas? Les règles de sécurité et leur pourquoi. Donner quelques exemples d'esprit sportif qui pourraient être vécus pendant cette unité.	• Journal pour chaque élève • Boîte de crayons • Gymnase/classe	• Écrire les règles de sécurité et expliquer pourquoi elles sont importantes. Voir l'outil d'évaluation : « Écrit – La sécurité en éducation physique », p. 140.	• Des tapis protecteurs contre les murs, si nécessaire • Les terrains de jeux et zones de pratique sont clairement délimités. • Les corps à corps sont interdits. • Suivre les règlements du jeu (qu'ils soient modifiés ou pas). • Porter des chaussures appropriées.
	I. HAND-BALL **1. S'exercer seul pour :** **1.1** Lancer le ballon d'une main, le style base-ball. **1.2** Attraper et manipuler à deux mains. Ex. : • lancer à différentes cibles placées au mur; • lancer à différentes distances du mur; • dribbler le ballon et lancer sur une cible; • attraper après un rebond, etc.	• 1 ballon par élève (25-30 ballons en mousse, Nerf ou ballons réglementaires) • mur		
	2. S'exercer en groupes de 3 à 5, en restant immobiles pour : **2.1** Passer et recevoir en formation triangulaire, cubique et en étoile. 	• Un ballon par groupe (8-11 ballons)	• Liste de vérification des habiletés fondamentales • 1re observation : - lancer par-dessus la tête; - attraper; - cibler (avec les mains).	

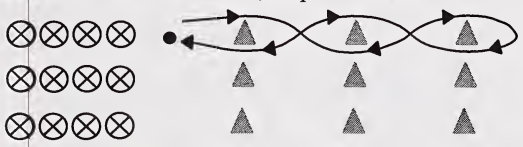
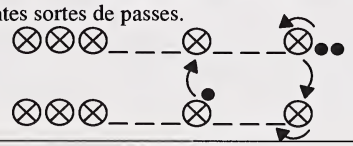
(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	3. Pratiquer en groupes de deux ou trois avec déplacement pour : **3.1** Passer et recevoir avec déplacement en ligne droite ou croisée. Ex. : • 2 par 2, les élèves se lancent le ballon en se dirigeant vers l'autre côté du gymnase (ligne droite).  • 3 par 3 passent le ballon en suivant leur passe (ligne croisée). 	• 1 ballon par groupe (8 à 15 ballons) • Délimiter l'espace.	• Évaluation par paire avec liste de vérification d'habiletés de lancer et attraper. (Format « oui » ou « non »)	
	4. Jeu modifié **4.1** 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4. Ex. : • jouer sur un plus petit terrain, sans gardien (cible au mur); • sans but, les points augmentent avec les passes réussies.	• Divise le gymnase en 2 ou 4 • 1 ballon par jeu (2-4 ballons)	• Liste de vérification des habiletés fondamentales • 2e observation : - lancer par-dessus la tête; - attraper; - cibler (avec les mains). • Comparer les résultats des deux observations (1re et 2e).	
	5. Jeu de hand-ball • (modifications si nécessaire)	• 1 terrain • 1 ballon		
	6. Jeux pour l'esprit sportif • Hand-ball à buts mobiles. Ex. : - Les deux équipes jouent selon les règles habituelles, sauf que les buts sont mobiles et retenus par deux joueurs d'équipes adverses qui tiennent la barre ou la corde à environ trois mètres l'un de l'autre.	• 1-2 ballons • 2 barres ou 2 cordes • Terrain ou gymnase		

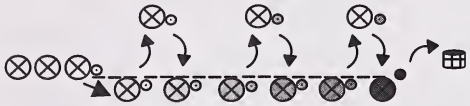
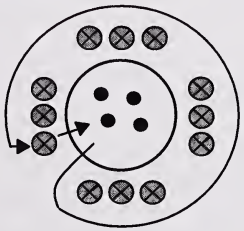
(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	7. Réflexions dans le journal : • Qu'est ce que tu as aimé, pas aimé de l'activité de hand-ball, changements suggérés, etc.? • Nomme des élèves qui ont démontré de l'esprit sportif dans ces différentes composantes et explique ce qu'ils ont fait (pour le prix accordé chaque semaine/mois). • Les changements au niveau de sa condition physique (et l'importance de ces activités au niveau de la force et de la flexibilité des bras et des épaules et du système cardiorespiratoire).		• Outil d'évaluation « sécurité » • Liste de vérification des composantes de l'esprit sportif	
	II. INTRODUCTION À LA SECTION BASKET-BALL (Voir Introduction aux sections A et B)			
	1. S'exercer seul à : **1.1** lancer le ballon au mur en passe rebond, passe poitrine, passe basket-ball et passe à deux mains au-dessus de la tête à différentes cibles; **1.2** attraper à deux mains; **1.3** familiarisation avec le ballon. Ex. : • dribbler avec la main droite et gauche avec arrêt/démarrage, • dribbler avec la tête haute, • faire tourner le ballon sur un doigt, • dribbler entre les jambes en marchant, etc.	• Un ballon par élève (25-30 ballons)		
	2. S'exercer en groupes de 2 à 6 (voir Section I, n° 2 et n° 3). Ex. : pour basket-ball : • Relais en utilisant le dribble, les passes et les lancers  • Relais où on se déplace face à notre partenaire en faisant différentes sortes de passes. 	• 1-2 ballons par groupe • 4-15 ballons • Cônes	• Autoévaluation ou évaluation par paire en utilisant la liste de vérification des habiletés fondamentales pour les passes et réceptions. Format « oui » ou « non » • Voir Section II-1 pour habiletés à évaluer.	• Modifier les règles en cas d'habiletés ou en situations de danger (ex. : radiateurs, portes). • Des matelas aux murs si les paniers sont près des murs. • Les corps à corps sont interdits. • Suivre les règlements. • Porter des chaussures appropriées.

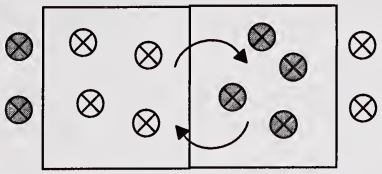
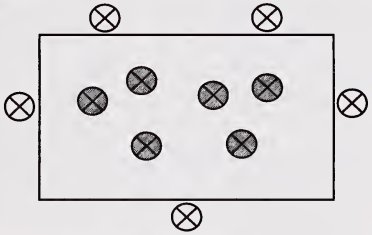
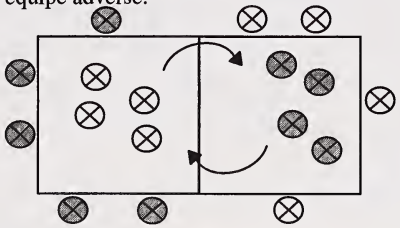
(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	• Un élève s'avance vers le panier opposé, tout en dribblant et en faisant des passes aux élèves en position stationnaire. Un autre groupe se trouve de l'autre côté du gymnase et fait le même exercice. 			
	3. Jeu modifié (voir Section I-4)	• Diviser le gymnase par paniers ou par zone • 1 ballon par groupe/jeu (2-8 ballons)	• Liste de vérification des habiletés fondamentales (voir Section II-1) • 3e observation • Comparer les résultats des trois observations.	
	4. Jeu de basket-ball • Un demi-terrain, un terrain au complet			
	5. Jeu pour l'esprit sportif « Pif, Paf et Pouf » adapté • Sur la ligne d'un cercle, en groupes de 3, chacun est surnommé « Pif », « Paf » ou « Pouf ». À l'appel de 1 ou 2 noms, les personnes concernées de chaque groupe vont au centre chercher un ballon pour ensuite se déplacer autour d'un cercle en faisant le mouvement dicté par l'enseignant (ex. : passe rebond, dribble, etc.). Elles retournent le ballon après avoir atteint leur propre groupe. 	• 1 ballon par groupe	• Outil d'évaluation « Sécurité » • Liste de vérification des composantes de l'esprit sportif	
	6. Réflexions dans le journal (voir Section I-6)			

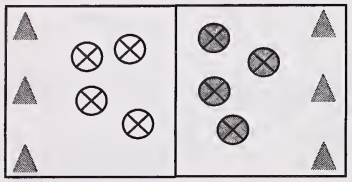
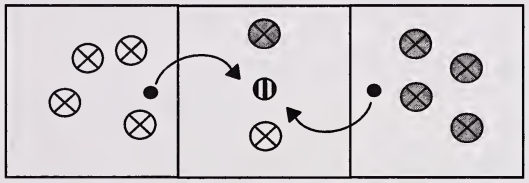
(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	III. INTRODUCTION À LA SECTION BALLON CHASSEUR (voir Introduction aux sections Partie A et B)			
	1. Jeu en utilisant l'arrière du terrain seulement, 1 ou 2 ballons 	• 1 ou 2 ballons en mousse • Terrain divisé en deux avec ligne de fond et une ligne au centre		• Utiliser des ballons en mousse. • Le nombre de ballons correspond au niveau d'habileté des élèves. • Terrain sans obstacles
	2. Jeu sans lignes à l'arrière (en carré), deux à quatre ballons - lorsqu'on est touché à l'intérieur, on doit sortir du carré et lorsqu'on réussit à toucher quelqu'un, on rentre à nouveau à l'intérieur du carré. 	• 2-4 ballons en mousse • Terrain délimité • Diviser la classe en 2 groupes (d'habiletés semblables).		• Chaussures appropriées
	3. Jeu en utilisant tous les côtés, 2 à 4 ballons • lorsqu'on est touché, on se place à l'extérieur du terrain opposé et on retourne lorsqu'on réussit à toucher quelqu'un de l'équipe adverse. 	• 2 à 4 ballons en mousse • Terrain délimité • 2 équipes		

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	4. Jeu avec deux équipes en utilisant des quilles au fond du terrain, deux à quatre ballons • le but est de toucher les quilles de l'équipe opposée et/ou de toucher les personnes. 	• 2-4 ballons en mousse • Terrain délimité • 3-4 cônes pour chaque équipe	• 4e observation sur les lancers que les élèves utilisent	
	5. Jeu pour l'esprit sportif « L'union fait la force » • Les deux équipes se font face et, au signal, lancent leur ballon pour frapper un ballon de plage et lui faire traverser la ligne adverse. Un joueur de chaque équipe reste au centre pour récupérer le ballon de son équipe et le retourner à son équipe le plus vite possible. 	• Un gros ballon de plage • Un ballon par équipe (mousse)	• Outil d'évaluation « Sécurité » • Liste de vérification des composantes de l'esprit sportif	
	6. Écrire dans le journal (voir Section I-6)			
	IV. INTRODUCTION À LA SECTION PÉTANQUE (voir introductions aux sections A et B) **1. Jeu de 2 contre 2** - jeu modifié en utilisant par exemple des balles de tennis et une plus petite balle (squash/racquetball) comme cible (ou autres). Les lancers par-dessous/rouler.	• Terrain extérieur • Délimiter chaque terrain de jeu (couloir). • Une petite balle cible et quatre autres de deux couleurs différentes (deux rouges et deux bleues)	• 5e observation • Avec liste de vérification **Évaluation de l'unité** • Outil d'évaluation « Sécurité » • Liste de vérification des composantes de l'esprit sportif	• Suivre les règlements déterminés.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN D'UNITÉ (FORMAT B)

Année : _____ Dimension/Unité : _____ Durée : _____

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécu-rité	Établisse-ment d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la commu-nauté

Ressource :

Leçon	Résultats d'appren-tissage généraux	Résultats d'appren-tissage spécifiques	Activités d'apprentissage/Stratégies d'enseignement	Mesure/ Évaluation/ Communication	Volet sécurité

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Leçon	Résultats d'apprentissage généraux	Résultats d'apprentissage spécifiques	Activités d'apprentissage/Stratégies d'enseignement	Mesure/ Évaluation/ Communication	Volet sécurité

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN D'UNITÉ N° 4 (FORMAT B)

Année : 10e année Dimension/Unité : Jeux : Le hand-ball en équipe Durée : 3 semaines

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécu-rité	Établisse-ment d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la commu-nauté
	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓

Ressource : Survival Kit for the Introduction of Team Handball (LRC)/Hand-ball en équipe

Leçon (64 min)	Résultats d'apprentissage généraux	Résultats d'apprentissage spécifiques	Activités d'apprentissage/Stratégies d'enseignement	Mesure/ Évaluation	Volet sécurité
1	A – Activités C – Coopération D – Dynamisme soutenu	A10–5 C10–4 D10–1 D10–4	• Déterminer les connaissances/la compétence de l'élève. • Donner le sommaire des résultats d'apprentissage pour l'unité. • Donner les grandes lignes de l'histoire du hand-ball d'équipe (HBÉ). • Présenter la façon de manipuler le ballon. • Présenter les passes. • Matches sur mini-terrain en travers.	Observation - entretien portant sur le leadership en HBÉ	• État de préparation à l'activité. • Le ballon doit être tiré en dessous de la taille. • Utilisation de la surface de but.
2	A C D	A10–1 A10–3 A10–5 C10–3 D10–3	• Brève révision verbale de la leçon 1. • Revoir la manipulation du ballon, la passe, la réception. • Présenter les jeux de pieds. • Présenter le tir en général. • Présenter le jeu défensif (à 2 contre 2). • Matches sur mini-terrain en travers.	Observation des pairs - liste de vérification des habiletés fondamentales	• Le ballon doit être tiré en dessous de la taille. • Aucun contact avec la défense.

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Leçon (64 min)	Résultats d'apprentissage généraux	Résultats d'apprentissage spécifiques	Activités d'apprentissage/Stratégies d'enseignement	Mesure/ Évaluation	Volet sécurité
3	A C D	A10–1 A10–3 A10–5 C10–6 D10–2 D10–3	• Brève révision verbale de la leçon 2. • Revoir les habiletés des leçons 1 et 2. • Présenter les tirs spécifiques. • Combiner passes, tirs, défense (à 3 contre 3). • Expliquer/démontrer l'organisation d'une équipe complète/d'un court. • Matches sur court normal.	Observation - entretien portant sur les habiletés fondamentales et le travail d'équipe	• Expliquer/démontrer comment installer les buts. • Ne pas limiter le tir, mais souligner l'utilisation des mains/bras à la défense. • Crier « tir dangereux » - pas de tir au but en dehors de la ligne de 9 m.
4	A C	A10–10 C10–3 C10–6	• Brève révision de la leçon 3. • Revoir les tirs. • Revoir les combinaisons de passes, tirs, défense (à 3 contre 3). • Expliquer/démontrer la position et les responsabilités des joueurs. • Expliquer/démontrer les stratégies offensives/défensives. • Matches sur court normal.	Observation - entretien portant sur les habiletés fondamentales et le travail d'équipe	• Expliquer/démontrer un contact limité acceptable (attaque/défense). • Crier « tir dangereux ».
5	A C D	A10–5 C10–6 D10–3	• Brève révision de la leçon 4. • Présenter le jet libre. • Présenter le jet de sept mètres. • Préparation avant tournoi : - établir les équipes/positions; - s'exercer aux habiletés et stratégies d'équipe; - matches sur court normal.	Échelle descriptive - habiletés/ stratégies fondamentales du hand-ball d'équipe	• Inclure 2 arbitres - chaque équipe doit identifier des arbitres potentiels. • Les arbitres sont toujours prêts à se montrer sévères pour éviter les accidents.
6	A C D	A10–5 C10–3 D10–8 D10–9	• Brève révision verbale de la leçon 5. • Discuter des occasions de jouer au hand-ball d'équipe dans l'école/la communauté. • Entraînement pré-tournoi. • Tournoi.	Échelle descriptive - habiletés/ stratégies fondamentales du hand-ball d'équipe	• Inclure 2 arbitres - chaque équipe doit identifier des arbitres potentiels. • Les arbitres sont toujours prêts à se montrer sévères pour éviter les accidents.

Remarques :

- Le réchauffement et la récupération font partie de chaque leçon.
- Les règles sont présentées dans le cadre des activités d'apprentissage et durant les parties quand les circonstances le demandent.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Planification d'une leçon

Le plan d'une leçon comprend les activités d'apprentissage et les stratégies d'enseignement présentant de façon progressive l'apprentissage qui devrait avoir lieu au cours d'une seule leçon.

Quand on élabore le plan d'une leçon, on doit penser :

- à identifier les résultats spécifiques qui seront abordés (ce que les élèves sauront et seront capables de faire) et les attitudes qui résulteront de la leçon;
- à identifier les critères que les élèves démontreront quand ils auront atteint les résultats;
- au niveau de développement des élèves; ex. : connaissances, habiletés et attitudes actuelles;
- au développement des habiletés selon une progression séquentielle;
- aux activités d'introduction et à la routine des leçons; ex. : réchauffement, entrée dans la classe, rangement de l'équipement, récupération, fin de la leçon;
- à la sécurité;
- aux stratégies d'enseignement; ex. : style d'entraînement, enseignement par stations;
- aux stratégies d'évaluation – des façons appropriées pour vous et vos élèves de déterminer ou de savoir si l'apprentissage a effectivement eu lieu;
- à l'équipement, aux installations et aux ressources;
- à la répartition du temps;
- à l'organisation des élèves/des groupes;
- à la réussite et au plaisir collectifs; ex. : modifier des activités pour que les élèves réussissent; maximiser la quantité d'équipement par activité afin de donner aux élèves plus d'occasions de pratiquer et de participer.

Vous trouverez ci-joint deux modèles et des exemples de plans de leçon.

Vous pouvez, si vous le désirez, photocopier un des modèles du plan de leçon et le combiner avec la page particulière des résultats d'apprentissage spécifiques pour le niveau d'enseignement concerné. Cette page se trouve au début de chaque année/cours dans la section intitulée : « Aide à la mise en œuvre », précisée pour chaque niveau scolaire. La photocopie du modèle du plan de leçon peut servir d'outil de planification fort utile.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN DE LEÇON (FORMAT A)

Année : _____ Dimension/Unité : _____ Durée : _____

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécu-rité	Établisse-ment d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la commu-nauté

Ressource :

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
Introduction/ Réchauffement				
Corps de la leçon				
Conclusion/ Retour au calme				
COMMENTAIRES				

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN DE LEÇON N° 1 (FORMAT A)

Date : _____ Leçon :# 3

Année 1re année Dimension/Unité : Danse créative (voir Exemple 1- Plan d'unité) Durée : _____

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓		✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécu-rité	Établisse-ment d'objectifs /Défi personnel	Une vie active dans la commu-nauté
	✓				✓			✓	✓	✓	✓	✓	

Ressource : Voir plan d'unité

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
Introduction/ Réchauffement	Mentionner les résultats d'apprentissage de la leçon. Présenter les composantes de la danse du miroir : observation, coopération, énergie, équilibre. Refaire quelques parties de la danse aux positions fixes.	En grand cercle 3 à 4 minutes		
Corps de la leçon	**II. LA DANSE DU MIROIR** **1. La danse de base** Imaginez que vous dansez avec votre image dans un miroir. • 2 par 2, les partenaires sont debout à 3 mètres l'un de l'autre, dans une position neutre. Lentement, les deux partenaires se mettent à danser et ensemble créent une suite ininterrompue de mouvements lents.	• 2 par 2 • Musique lente, ou • Disque compact de ressource suggérée (côté lent, n° 13) 5 à 10 minutes	3 outils : 1. Grille d'observation sur le travail d'équipe, la communication des idées et les mouve-ments de la danse. 2. Rétroaction orale. 3. Journal : écrire et faire un dessin dans son journal au sujet des activités.	

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

RAS	Activités/Situations de mouvement	Organisation	Évaluation	Volet sécurité
	2. Le miroir qui mène et qui suit But : Créer un écoulement constant de mouvements, même lorsque les partenaires changent de rôle. Au signal de l'enseignant, changez de rôle. Un partenaire devient le meneur et l'autre suit, en s'assurant d'avoir des transitions qui ne brisent pas l'écoulement des mouvements. Répéter la danse puis changer de partenaire.	• Idem • Musique lente • 2 par 2 5 à 10 minutes		
	3. Le visage dans le miroir Faire la danse du miroir de base, mais axée seulement sur les mouvements du visage et ses expressions. Puis, ajouter les mains, les épaules et des accessoires.	• Musique lente • 2 par 2 • Accessoires 7 à 10 minutes		
Conclusion/ Retour au calme **Commentaires**	**Retour sur l'expérience :** • rétroaction orale sur les 3 activités de danse de la leçon; • faire un dessin dans son journal.	• Toute la classe ensemble • Chaque élève a son journal 4 à 5 minutes		Consigne : « Marchez pour aller trouver un autre partenaire. »

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN DE LEÇON (FORMAT B)

Année : _____ Leçon/Unité : _____ Date : _____

Résultats d'apprentissage généraux	**Activités**		**Bienfaits pour la santé**			**Coopération**				**Dynamisme soutenu**			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté

Introduction/Réchauffement	**Mesure/Évaluation**
Activités d'apprentissage/Stratégies d'enseignement	
Conclusion/Récupération	
Volet sécurité	**Équipement**

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

PLAN DE LEÇON N° 2 (FORMAT B)

Année : 3e Leçon : Jeux avec éponges Date : _____

Unité : Activités demandant peu d'organisation

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓		✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓		✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	

Introduction/Réchauffement

- Mentionner les résultats d'apprentissage en vue desquels on travaille aujourd'hui.
- Expliquer que cette leçon débouche sur d'autres qui font appel aux habiletés locomotrices et de manipulation.

Réchauffement :

- Faire un jeu de poursuite.
- Étirer le haut du corps et le bas du corps.
- Demander à chaque élève de se procurer une éponge (normale) puis de s'asseoir et d'attendre les directives.

Activités d'apprentissage/Stratégies d'enseignement

- Faire exécuter aux élèves la série d'activités suivante :
  - bien serrer l'éponge dans la main, relâcher en la laissant sauter en l'air puis l'attraper; essayer avec l'autre main;
  - tenir l'éponge entre les mains au niveau des yeux, les coudes sur les côtés; laisser tomber l'éponge et l'attraper avant qu'elle n'arrive au sol;
  - le refaire en frappant une fois dans les mains avant d'attraper l'éponge;
  - le refaire en frappant plusieurs fois dans les mains;
  - laisser tomber l'éponge de nouveau, en faisant tourner les mains l'une autour de l'autre dans un sens;
  - le refaire en faisant tourner les mains dans l'autre sens;
  - le refaire en faisant tourner les mains dans les deux sens avant d'attraper l'éponge;
  - laisser tomber l'éponge et faire un tour sur soi avant de l'attraper;
  - laisser tomber l'éponge, frapper dans les mains, faire un tour sur soi, l'attraper.
- Maintenant, essayer plusieurs de ces activités pendant qu'un élève laisse tomber l'éponge pour un partenaire :
  - le refaire avec deux éponges;
  - le refaire, mais le partenaire commence le dos tourné, et il compte jusqu'à trois avant de se tourner pour attraper l'éponge.

Conclusion/Récupération

- Ajouter des difficultés pour le partenaire.
- Les éponges marquent le départ d'un saut en longueur sans élan.
- Botter les éponges pour les faire tomber de l'autre côté d'une ligne.
- Botter les éponges pour les faire tomber dans un cerceau.
- Faire un étirement comme activité de récupération.

Mesure/Évaluation

- Liste de vérification pour soi ou pour les pairs, incluant chaque activité. Les élèves cochent chacune des activités qu'ils réussissent à exécuter.
- L'observation pour déterminer si les partenaires travaillent ensemble de manière coopérative.

Volet sécurité

- Demander aux élèves de se répartir dans tout le gymnase pour éviter de se heurter.
- Quand les élèves bottent les éponges, les faire botter d'un côté du gymnase à l'autre (dans un seul sens).

Équipement

- 1 éponge par personne
- Si possible, 1 cerceau par groupe de 2 à 4 personnes

©Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

PLAN DE LEÇON N° 3 (FORMAT B)

Année : 9e Unité : Soccer/Ballon rapide Date : _____

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓		✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Commu-nication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	

Introduction/Réchauffement
- Mentionner les résultats d'apprentissage en vue desquels on travaille aujourd'hui.
- Faire référence aux rapports/applications que cette activité/ce jeu a avec le basket-ball et le soccer.

Réchauffement :
- Utiliser les relais (par deux) pour les activités cardiovasculaires.
- Étirer le haut et le bas du corps.
- Avoir deux équipes de deux formations chacune (comme au hockey) comportant 6 ou 7 joueurs.
- Chaque formation joue de 3 à 5 minutes à la fois (les formations qui ne jouent pas se tiennent sur les lignes de touche qui se font face).

Activités d'apprentissage/Stratégies d'enseignement
- Le match commence avec un entre-deux de basket-ball au centre du terrain.
- Si le ballon est en l'air (ballon en l'air), il faut le passer comme au basket-ball (sans courir quand on le tient).
- Si une passe est ratée ou que le ballon tombe par terre (ballon au sol), il faut le botter comme au soccer et il ne peut être ramassé que par les mains d'un joueur sur la ligne de touche (ce qui en fait un ballon en l'air).
- Seuls les gardiens de but ont le droit de se tenir dans la surface de but et ils peuvent se servir de leurs mains ou de leurs pieds.
- Après 3 à 5 minutes, changer de formation.
- Pour le pointage :
  1 point pour lancer ou botter le ballon dans le filet,
  2 points pour marquer un panier (dans le panier de basket-ball).

Conclusion/Récupération
- Discuter des stratégies qui pourraient être utilisées par une équipe pour mieux réussir (attaque et défense).
- Faire des étirements comme exercice de récupération.

Mesure/Évaluation
- Avoir recours à une échelle descriptive en ce qui concerne les stratégies de l'attaque et de la défense.
- Utiliser l'observation pour déterminer l'esprit sportif et le travail d'équipe.

Volet sécurité
- Considérer l'utilisation d'un ballon en mousse ou un ballon pour l'intérieur qui ferait moins mal.
- Demander aux élèves d'éviter le contact physique intentionnel.
- S'assurer que les élèves qui ne sont pas dans le jeu ne soient pas sur le terrain.

Équipement
- Terrain de basket-ball
- Filets de hockey en salle
- 1 ballon ordinaire ou ballon de soccer intérieur
- Dossards

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Comment utiliser les plans de leçon et d'unité	Pour l'enseignant, le plan d'unité ainsi que le plan de leçon doivent, pour être efficaces, avoir une valeur avant, pendant et après leur mise en œuvre. AVANT Le plan devient le signe que toutes les décisions importantes au sujet de l'enseignement de la leçon ou de l'unité ont été prises. Le plan témoigne de la préparation minutieuse que l'enseignant a faite. PENDANT Le plan devient comme la carte de route de l'enseignant. Ce dernier peut y consigner des notes, des commentaires, y faire des crochets à côté des activités réalisées. APRÈS Le plan constitue un cadre privilégié pour faire l'évaluation de l'unité ou de la leçon. À cette étape de l'enseignement, l'enseignant constate ce qui a été réalisé ou non, la satisfaction retirée, les difficultés rencontrées ainsi que les RAS qui ont été atteints. L'enseignant peut donc y intégrer ses recommandations pour la prochaine unité ou leçon.

La planification d'un programme d'éducation physique de qualité est essentielle dans notre monde actuel. L'enseignant se doit d'y mettre toute l'attention voulue pour que ses plans d'enseignement soient le plus complets possible. Son succès et celui de chacun de ses élèves dépendent, en grande partie, de la planification de son enseignement.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

MESURE, ÉVALUATION ET COMMUNICATION DE L'APPRENTISSAGE DE L'ÉLÈVE

LES QUATRE ÉTAPES DU PROCESUS D'ÉVALUATION DE l'ÉLÈVE

L'évaluation de l'élève est essentielle. Ses principaux objectifs sont de faciliter l'apprentissage des élèves et d'améliorer l'enseignement.

L'évaluation pédagogique est une démarche qui se réalise en quatre temps :

1. *l'étape de l'identification des éléments sur lesquels va porter l'évaluation*, soit les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques;
2. *l'étape de la mesure*, durant laquelle on recueille, organise et interprète les données pertinentes pour le jugement à poser;
3. *l'étape de l'évaluation* : comprend toute activité qui vise à analyser et à interpréter des résultats ou indices provenant de la mesure afin de prendre de meilleures décisions;
4. *l'étape de la communication*, durant laquelle on informe les élèves de leurs progrès ainsi que leurs parents des décisions prises concernant des résultats d'apprentissage.

PRINCIPES DIRECTEURS

> La mesure, l'évaluation et la communication des réalisations et des progrès de l'élève constituent des étapes essentielles à l'enseignement et au processus d'apprentissage. Chaque élément du processus d'enseignement et d'apprentissage devrait être une expérience positive pour les élèves et favoriser leur développement personnel. Les pratiques pédagogiques devraient être exécutées de telle sorte qu'elles soutiennent un apprentissage et des progrès continus.
>
> Tiré et adapté de : *A Framework for Student Assessment,* 1997, p. 14, avec la permission du Alberta Assessment Consortium.

Afin d'aider les élèves à atteindre le but du programme d'éducation physique, l'évaluation doit être un processus continu, collaboratif et englobant, régi par des critères identifiés et communiqués clairement.

1er principe : La continuité

Les pratiques d'évaluation devraient être exécutées de telle façon qu'elles favorisent, encouragent et soutiennent l'apprentissage continu et le développement de l'élève.

Les pratiques d'évaluation devraient :

- être fondées sur les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques du programme d'études;
- être utilisées pour favoriser l'apprentissage de l'élève plutôt que pour porter un jugement;
- faire partie d'un enseignement présenté dans divers contextes, à l'aide de méthodes et d'instruments variés et appropriés aux résultats spécifiques;

©Alberta Learning, Alberta, Canada

- faire partie d'un processus continu plutôt que de représenter des étapes isolées, souvent situées en fin d'unité ou de trimestre;
- se concentrer à la fois sur le processus et sur le produit;
- favoriser la collecte d'information sur l'apprentissage antérieur des élèves, de façon que l'enseignant puisse poser un diagnostic relatif aux connaissances et aux habiletés de chacun;
- offrir une rétroaction permanente à l'enseignant sur l'efficacité de son enseignement;
- offrir un rapport sur les progrès des élèves en ce qui a trait aux résultats d'apprentissage spécifiques atteints à un moment donné.

L'établissement de liens entre les résultats d'apprentissage, l'enseignement et l'évaluation peut permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener une vie active et saine.

2e principe : La collaboration

Les élèves comme les parents tirent profit de leur participation au processus d'évaluation.

Les pratiques d'évaluation devraient :

- inclure la participation des élèves afin qu'ils deviennent plus responsables de leur propre apprentissage et acquièrent une attitude positive envers des pratiques de vie saine et active;
- permettre aux élèves d'avoir un sentiment de compétence et de réussite quant à leurs propres capacités physiques, et d'être encouragés à établir des buts visant une amélioration;
- faire participer les parents et, si possible, la communauté, à divers degrés et à différents moments; ceci leur permettra de se familiariser avec les résultats d'apprentissage et les critères du programme et constituera une preuve concrète de l'apprentissage qui se fait.

3e principe : Le caractère polyvalent

Les pratiques d'évaluation devraient tenir compte des résultats d'apprentissage du programme et comprendre une variété de stratégies qui répondent à la diversité des besoins d'apprentissage des élèves.

Les pratiques d'évaluation devraient :

- être appropriées au niveau de développement; ex. : tenir compte de l'âge et du sexe des élèves, ainsi que de leurs besoins culturels et de leurs besoins spéciaux;
- être constructives, centrées sur les points forts de l'élève, et favoriser un apprentissage continu, en créant une atmosphère favorable et une image de soi positive.

4e principe : Les critères

Les pratiques d'évaluation devraient identifier les aspects critiques de la performance qui décrivent, en termes spécifiques, ce qu'il faut pour démontrer l'apprentissage de l'élève.

Les pratiques d'évaluation devraient :

- inclure les élèves dans l'identification ou l'élaboration des critères;

©Alberta Learning, Alberta, Canada

- être communiquées aux élèves de façon qu'ils sachent le but à atteindre en rapport avec les résultats d'apprentissage spécifiques à leur niveau scolaire;
- assurer que les critères recherchés par l'enseignant, qui sont importants à un moment précis, sont bien communiqués aux parents et aux élèves, et ce, avant et pendant l'enseignement.

Dans le programme d'éducation physique, l'atteinte des résultats par l'élève s'appuie sur son développement et son amélioration personnelles. L'approche reliée à une vie active est fondée sur l'importance de créer le désir de participer à l'activité physique durant toute la vie. Si l'on compare les capacités physiques d'un élève à celles d'autres élèves dans la classe, on peut obtenir l'effet inverse, en ce qui concerne la motivation future des élèves à participer à l'activité physique. Des critères bien compris et réalistes visant l'atteinte des résultats peuvent motiver les élèves à devenir responsables de leur propre apprentissage et à développer le désir permanent d'être actifs sur le plan physique.

STRATÉGIES DE MESURE

Il existe de nombreuses sources pour obtenir de l'information sur le rendement de l'élève. Le profil le plus précis de son rendement est fondé sur les résultats compilés lors d'évaluations de sa performance dans divers contextes et en recourant à une variété de stratégies. La clé qui permet d'obtenir des résultats valides est la concordance entre chaque résultat d'apprentissage spécifique et la stratégie de mesure choisie.

Les stratégies ou activités de mesure doivent intéresser les élèves, les captiver et être reliées à leur vécu. Il est important de recourir à une variété d'activités se rapportant à toutes les dimensions, si l'on veut que les élèves aient des expériences diverses. Différentes stratégies de mesure fournissent différents renseignements, et ce qui convient à un but précis ne convient pas forcément à d'autres.

Pour que l'information ayant trait à la mesure soit utile aux élèves, aux enseignants et à d'autres parties, elle doit viser un aspect précis et être explicite. Ainsi, si un enseignant de 2e année veut observer les élèves en train de réaliser divers mouvements locomoteurs au cours d'une leçon de danse créative, il doit décider quelle habileté ou connaissance précise les élèves doivent démontrer, puis en faire part aux élèves au début de la leçon ou de l'unité. Un enseignant de 9e année, qui met au point une session de questions/réponses sur l'étirement durant la période de réchauffement de la leçon, a besoin de clarifier le but de la discussion de façon à orienter l'apprentissage et à évaluer les idées et la qualité des réponses données par les élèves.

Une mesure de qualité est une activité d'apprentissage qui permet aux élèves de révéler ce qu'ils savent et ce qu'ils peuvent faire. Elle fournit également aux élèves de l'information sur leur performance, qui s'avère utile pour guider leurs progrès.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Observation des élèves

L'observation des élèves est à la base de bien des stratégies de mesure. Voici certains facteurs dont on doit tenir compte quand on observe les élèves :

- décider à l'avance des résultats spécifiques à observer;
- décider de ce que l'on recherche (c'est-à-dire des critères), ce qui constituera la preuve acceptable que l'élève a effectivement appris;
- avant de mesurer un résultat, s'assurer que les élèves sont au courant des critères;
- décider à l'avance qui et quoi observer :
  - sélectionner de quatre à cinq élèves par classe;
  - choisir une ou deux habiletés spécifiques sur lesquelles concentrer son attention;
- trouver une façon d'observer pratique et convenable/commode :
  - planchette à pince avec la liste des élèves pour prendre des notes générales;
  - planchette à pince avec un outil d'évaluation; ex. : liste de vérification, guide de notation/d'évaluation ou échelle de notation analytique;
  - caméra vidéo;
  - magnétophone (communication orale);
- l'enseignement en équipe (coenseignement) peut aider dans ce processus : l'un observe tandis que l'autre enseigne; l'équipe peut comprendre des aides-enseignants, des élèves des classes supérieures, des parents, des administrateurs, des personnes-ressources ou des bénévoles de la communauté;
- recueillir des observations à diverses occasions au cours d'une période visée par le rapport, et chercher des modèles de performance;
- faire part des observations aux élèves, individuellement comme en groupe; ex. : « Tyler, j'ai bien aimé la façon dont tu as partagé l'équipement et travaillé avec ton équipe aujourd'hui. », « La classe, j'ai remarqué comme vous avez bien communiqué et encouragé vos coéquipiers. Excellent travail! »;
- recourir aux observations pour renforcer ou modifier l'enseignement à venir, de même que pour communiquer des messages aux élèves quant aux améliorations.

> L'information concernant les progrès de l'élève est nécessaire pour clarifier les rapports destinés aux élèves, aux parents ou à d'autres parties. Cette information « fournit des données pertinentes pour toutes les décisions importantes en matière d'éducation. Ces décisions se rapportent à l'apprentissage, à l'enseignement, à l'amélioration des programmes et à l'obligation de rendre compte au public. [...] La connaissance du niveau de rendement de chaque élève s'avère essentielle pour préparer des activités pédagogiques adaptées aux besoins d'apprentissage de chacun. »
>
> Tiré de : *Guide de l'éducation: Maternelle – 12e année.* Alberta Learning, 1999, p. 101-102.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉVALUATION

Le jugement portant sur les réalisations et le développement de l'élève fait suite à la mesure. L'évaluation est fondée sur la comparaison du travail de l'élève avec les résultats d'apprentissage du niveau de scolarité sur lesquels s'appuient les critères de rendement. Ces critères constituent la base de l'évaluation et de la communication de l'apprentissage scolaire.

Voici quelques suggestions pour l'élaboration de critères :

- cibler un résultat d'apprentissage spécifique;
- sélectionner une tâche évaluative ou un exemple explicatif qui reflète le résultat d'apprentissage;
- déterminer les critères et le seuil de réussite dans l'exécution de la tâche;
- informer les élèves, avant l'activité, des critères qui serviront à évaluer leur travail.

Avantages de l'utilisation de critères

L'utilisation de critères offre aux enseignants :

- une clarification de ce que les élèves doivent savoir et être capables de faire;
- une base permettant d'accroître le niveau de cohérence dans l'évaluation de la performance de l'élève;
- une base permettant de fournir aux élèves et aux parents des commentaires spécifiques et informatifs;
- des objectifs bien définis;
- de l'information sur les résultats d'apprentissage à atteindre, à réviser ou à enseigner à nouveau;
- une base permettant de sélectionner et d'élaborer des stratégies d'évaluation appropriées.

L'utilisation de critères offre aux élèves :

- des objectifs de rendement clairs et l'occasion de voir à quoi ressemblerait l'excellence;
- une façon de réfléchir à leur apprentissage et d'établir des buts en vue d'améliorer leur rendement.

L'utilisation de critères offre aux parents et à la communauté :

- de l'information sur ce qui est important en éducation physique;
- une base pour travailler avec les élèves et l'école en vue d'une amélioration du rendement.

Stratégies d'évaluation

Les ressources mises à la disposition des enseignants pour juger de la qualité du rendement comprennent, entre autres, des listes de vérification, des échelles d'appréciation et des échelles descriptives (rubrique). Ces divers outils constituent des stratégies efficaces qui favorisent la réussite de l'apprentissage puisqu'ils fournissent aux élèves des explications claires de ce qui est évalué. Il est essentiel de faire part aux élèves des stratégies d'évaluation avant le début de l'activité. Il est aussi important de les faire participer à l'élaboration des critères dans le but de maximiser leur apprentissage.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

La liste de vérification est une liste de critères de rendement concernant une activité pour laquelle un observateur détermine la qualité du rendement de l'élève, en recourant à une grille qui comporte seulement deux points : oui ou non.

L'échelle d'appréciation est une grille d'observations analytiques comportant trois points ou plus, qui illustre la **fréquence** avec laquelle un élève démontre le critère.

L'échelle descriptive est une grille d'évaluation conçue pour consigner les observations selon un **continuum de qualité** allant d'EXCELLENT à LIMITÉ. L'échelle descriptive s'accompagne d'un texte qui décrit ce à quoi ressemblerait un produit ou un comportement à un niveau particulier. Le but est de créer un outil qui place le travail de l'élève sur un continuum de qualité et d'encourager un meilleur rendement. Cela permet à deux évaluateurs ou plus de voir le rendement de la même manière, ce qui augmente la fiabilité de la notation.

COMMUNICATION DE L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE [1]

La politique de l'école et des autorités visant la communication de l'apprentissage scolaire doit être fondée sur les règlements autorisés en vertu de la loi scolaire (*School Act*) de la Province d'Alberta. Cette loi donne les grandes lignes de ce qui est exigé sur le plan de l'évaluation, des rapports et de la conservation de dossiers, de même que des rôles et des responsabilités d'Alberta Learning, des conseils scolaires, des administrateurs et des enseignants quant à la mise en œuvre des politiques.

Les réalisations de l'élève sont communiquées et rapportées de façon éthique dans la mesure où il existe un lien raisonnable entre :

- les attentes du programme d'études (résultats généraux et spécifiques) *et* l'enseignement en classe;
- l'enseignement en classe *et* la mesure et l'évaluation de l'élève;
- la mesure et l'évaluation de l'élève *et* la communication de l'apprentissage scolaire.

[1] L'information générale sur la communication de l'apprentissage de l'élève a été traduite et adaptée avec l'autorisation du Alberta Assessment Consortium, à partir du document intitulé : *A Framework for Communicating Student Learning,* 1999, p. 14-21.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Quels sont les rôles de l'enseignant, de l'élève et des parents?

Le **rôle de l'enseignant** consiste à :

- s'assurer que les élèves savent ce qu'on attend d'eux;
- établir des critères et des normes justes et bien définis, avec la participation de l'élève, s'il y a lieu;
- fournir un processus d'évaluation du rendement de l'élève fondé sur ces critères et normes;
- communiquer cette information d'une façon intelligible et compréhensible.

Le **rôle de l'élève** consiste à :

- savoir ce qu'on attend de lui;
- « faire preuve de diligence dans la poursuite de ses études » (*School Act*) en démontrant qu'il complète les tâches qui lui sont assignées et qu'il atteint les résultats scolaires;
- participer à l'élaboration des critères et des normes, s'il y a lieu;
- s'autoévaluer en se fondant sur ces critères et normes;
- apprendre de la rétroaction venant de l'autoévaluation, de l'enseignant et d'autres intervenants éventuels;
- communiquer cette information d'une façon qui démontre qu'il est responsable de son apprentissage.

Le **rôle des parents** consiste à :

- soutenir l'apprentissage à la maison en offrant des occasions de mener une vie active et en recourant à des stratégies de motivation;
- se joindre à l'élève et à l'enseignant lors de discussions concernant l'apprentissage, y compris l'établissement de buts;
- chercher et reconnaître les progrès plutôt que de viser la perfection; cette attitude cadre bien avec la philosophie d'une vie active.

Exemples de stratégies pour communiquer l'apprentissage scolaire

L'apprentissage scolaire peut être communiqué de diverses façons dont voici quelques exemples :

- appels téléphoniques;
- bulletins d'information sur la philosophie du programme et les cours offerts;
- cassettes vidéo montrant les activités en classe, qui circulent chez les élèves;
- échantillons des travaux de l'élève; ex. : tests d'évaluation de la condition physique tout au long de l'année;
- autoréflexion et établissement de buts par l'élève;
- célébrations de l'apprentissage; ex. : entretiens et démonstrations;
- bulletins scolaires.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Articles du bulletin d'information/Manuels destinés aux parents

Le fait de tenir les parents et la communauté au courant des activités auxquelles les élèves participent aide à communiquer l'apprentissage et les expériences qui ont lieu dans le cadre du programme. Les articles du bulletin d'information ou les babillards devraient renseigner sur ce que les enseignants veulent que les élèves sachent et fassent (c'est-à-dire sur les résultats d'apprentissage visés par le programme), pendant que ces derniers participent à diverses activités. Pour le bulletin d'information de l'école ou le sommaire d'un cours, l'enseignant pourrait identifier les quatre résultats d'apprentissage généraux et les activités auxquelles participeront les élèves pour atteindre ces résultats. Les manuels destinés aux parents sont disponibles auprès du Learning Resources Centre pour chaque année scolaire et comprennent une vue d'ensemble du programme d'éducation physique ainsi que les résultats d'apprentissage spécifiques pour chaque niveau.

Échantillon d'autoréflexion de l'élève/d'entretien au cours duquel l'élève est le principal interlocuteur

On a demandé aux élèves de remplir la feuille type d'établissement de buts qui suit, à des fins diverses : faire réfléchir l'élève, informer l'enseignant sur la mise en œuvre du programme et faire part de cette information durant les entretiens avec les parents. Cet échantillon, s'il est présenté durant un entretien mené par l'élève, met les parents au courant de ce que leurs enfants ont appris ainsi que des buts établis pour le prochain trimestre.

Ce trimestre, en éducation physique, on a participé à des activités de prise de conscience de l'espace et à des jeux. Ces activités nous ont aidés à devenir conscients des mouvements de notre corps, seuls ou en rapport avec d'autres. On a travaillé à notre niveau personnel et développé nos habiletés physiques, comme courir, poursuivre, s'enfuir, esquiver, lancer, attraper, botter, dribbler et se tenir en équilibre. Une autre chose qu'on a faite en classe cette année, c'est de travailler avec les autres, plus précisément, de collaborer et de faire partie d'une équipe. Veux-tu bien répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que tu aimes le plus en éducation physique?
- Selon toi, en quoi es-tu meilleur dans le cours d'éducation physique?
- Décris ce que tu fais en classe pour être un coéquipier.
- Écris quelques lignes au sujet d'un aspect de l'éducation physique que tu aimerais améliorer. Cet aspect peut être relié à une habileté physique ou au fait de devenir coéquipier. Ce sera un objectif sur lequel tu travailleras au prochain trimestre.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Élaboration de bulletins scolaires et d'une notation de qualité

Les bulletins scolaires fournissent aux parents de l'information sur l'apprentissage et le développement de leur enfant à l'école, et constituent la source principale de communication structurée avec parents et élèves.

Les rapports et les commentaires périodiques qui informent sur le rendement et la notation de l'élève sont de qualité s'ils :

- reflètent ce que les élèves savent et ce qu'ils peuvent faire en rapport avec les résultats d'apprentissage du programme d'études;
- représentent, à l'aide d'un nombre, d'une lettre ou d'un commentaire assigné à un élève à un moment donné, les progrès manifestés par l'élève d'après les résultats d'apprentissage établis, en recourant à l'information recueillie durant le processus de mesure;
- utilisent des critères bien définis lors de l'évaluation de l'effort, de l'attitude, du comportement, de la participation et de la présence;
- communiquent le rendement en rapport avec les résultats d'apprentissage pour le niveau de scolarité ou pour l'apprenant, et aident à établir des buts.

Les messages ou les commentaires destinés tout particulièrement à l'élève sont de qualité s'ils reflètent l'information la plus récente et la plus fiable concernant son rendement. L'élaboration des commentaires doit tenir compte des points suivants :

- identifier les résultats d'apprentissage du programme visés pour la période en question;
- encourager chez l'élève un sentiment de confiance en ses capacités et l'envie de réussir;
- refléter l'effort fourni par l'élève ainsi que ses responsabilités;
- identifier des unités d'étude et, si nécessaire, donner de l'information sur le contexte au sein duquel a eu lieu l'apprentissage;
- identifier la réussite de l'élève en se fondant sur les résultats d'apprentissage pour ce niveau de scolarité et les critères établis;
- identifier des plans visant la poursuite de l'apprentissage.

Les commentaires de qualité sont clairement compris par les élèves et les parents, sont corrects du point de vue grammatical et reflètent les convictions et les pratiques de l'école.

Vous trouverez dans les pages qui suivent, un grand nombre d'outils de mesure et d'évaluation.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Stratégies échantillons pour la mesure, l'évaluation et la communication

Stratégies de mesure

Catégorie	Stratégie	Information recueillie	Exemple explicatif
Tâches à exécuter	Simulation Démonstration Production vidéo Présentation Projet (individuel et en groupes)	Documentation sur la créativité, sur la compréhension, sur les habiletés organisationnelles et de raisonnement, sur les pratiques de manipulation de l'équipement et de sécurité. Application et analyse des habiletés motrices dans de nouvelles situations.	L'élève élabore un programme personnel de conditionnement physique relié à la santé, en tenant compte des résultats d'apprentissage spécifiques du programme d'études (ex. : condition physique fonctionnelle, image corporelle et bien-être) et il participe à ce programme. Un groupe met sur pied un jeu unique, en pensant au nombre de joueurs, à l'équipement, à l'espace, au nom du jeu, et au fait que les élèves devraient être suffisamment actifs pour développer leur endurance cardio-pulmonaire. Le groupe enseigne ensuite le jeu au reste de la classe. Élaborer un plan personnel de conditionnement physique relié à la santé, d'une durée d'une semaine, et le présenter sous forme de tableau. Élaborer un enchaînement d'exercices au sol d'une minute, et l'exécuter devant un groupe de pairs.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Catégorie	Stratégie	Information recueillie	Exemple explicatif
Observation	Fiche anecdotique Liste de vérification Observation visuelle des élèves	Rétroaction immédiate au sujet de l'apprentissage, axée sur des résultats d'apprentissage spécifiques; ex. : travail d'équipe, habiletés de leadership, communication, esprit sportif, habiletés motrices.	L'enseignant ou les pairs observent la participation des élèves à une station d'apprentissage où les élèves exécutent une différente technique de passes de ballon. Les observations sont consignées et s'appuient sur des critères déjà identifiés. L'enseignant et les élèves élaborent une liste de vérification sur les composantes de l'esprit sportif. Observation des élèves en train de démontrer les composantes de l'esprit sportif durant toute la leçon, et ce, sur une certaine période.
Communication orale	Entrevues Questions/Réponses Enseignement/ Monitorat par les pairs Entretiens	Habiletés en expression orale et en écoute, capacité à appuyer/défendre une position, collecte d'information, capacités de synthèse.	Les élèves observent leurs partenaires tout en effectuant des étirements. Ils remplissent une liste de vérification pour évaluer mutuellement leur exécution des étirements et leur respect des pratiques de sécurité, puis ils discutent des résultats avec leurs partenaires.
Inventaire des intérêts	Liste de vérification Questionnaire Carnet d'apprentissage	Intérêts, points forts, préférences de style d'apprentissage (en vue de la planification de programmes ultérieurs).	Les élèves peuvent se voir donner des phrases incomplètes ou des occasions ouvertes d'écrire et de réfléchir, d'illustrer ou d'expliquer, ou de remplir des questionnaires. Les questions de l'inventaire des intérêts pourraient inclure : • Avez-vous acquis une compréhension des résultats d'apprentissage de l'éducation physique pour cette activité/unité? • Comment vous êtes-vous senti pendant que vous participiez? • Est-ce que vous avez aimé travailler avec vos camarades de classe? • Quelles activités physiques pratiquez-vous en dehors de l'école (avec la famille, les amis, tout seul)?

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Catégorie	Stratégie	Information recueillie	Exemple explicatif
Test court	Choix multiple Vrai/Faux Remplir Apparier	Mémorisation, compréhension, analyse, synthèse du contenu d'apprentissage.	Test papier-crayon pour l'information sommative à la fin d'une unité.
Examen écrit	Essai (réponse développée et limitée)	Habiletés en écriture et organisationnelles, habiletés de recherche et vocabulaire.	Mettre sur papier un plan complet d'entraînement personnel, comprenant objectifs, plan d'action et évaluation des progrès. Nommer les similarités entre les habiletés au kin-ball et au volley-ball. Comment ces similarités vous aident-elles à apprendre le kin-ball, si vous savez déjà jouer au volley-ball? Expliquer le jeu de basket-ball à l'époque où il fut inventé par le Canadien, James Naismith. Parler de l'évolution qu'il a subie jusqu'à aujourd'hui.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Catégorie	Stratégie	Information recueillie	Exemple explicatif
Carnets d'apprentissage	Journal de réflexion Journal de dialogue Portfolio	Données écrites sur les connaissances, les habiletés et les attitudes en rapport avec les résultats d'apprentissage. Liens personnels établis avec les concepts de vie active. Données sur les expériences personnelles. Établissement d'objectifs. Progrès échelonnés sur une certaine période.	L'élève tient un registre de son emploi du temps consacré à l'activité physique en dehors des cours d'éducation physique; ex. : à la maison, au centre de conditionnement physique, avec des membres de sa famille ou ses amis. Comment vous sentez-vous quand vous participez à une activité physique durant la leçon d'éducation physique? À la maison? Décrire une situation où vous avez encouragé un camarade de classe pendant que vous participiez à une activité physique. Comment vous êtes-vous senti? Quel impact cela a-t-il eu sur l'autre personne? Sur d'autres participants? Décrire des situations où vous avez affiché les qualités de l'esprit sportif et de la coopération. Décrire des situations en classe où vous n'avez peut-être pas affiché ces habiletés. Décrire comment vous vous êtes senti dans chacune de ces situations. Les entrées de journal pourraient inclure des commentaires sur ce que vous avez fait de votre mieux, comme : Mes points forts… Mes défis… Je sens que j'ai bien fait dans… Mes objectifs sont… Mon plan est…

Tiré de : *Combined Grades Manuals, K/1, 1/2, 2/3, 3/4, 4/5, 5/6*, 1999, p. 13–15. Adapté avec la permission des Écoles publiques d'Edmonton, Resource Development Services.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Inventaire des intérêts/Journal d'apprentissage/Communication orale

Nom de l'élève : _____ Date : _____

Questions pour l'élève	Commentaires de l'enseignant		
	Première date	Deuxième date	Troisième date
A. Avez-vous acquis une compréhension des résultats d'apprentissage de l'éducation physique pour cette activité/unité? _____ _____ _____ _____			
B. Comment vous êtes-vous senti pendant que vous participiez? _____ _____ _____ _____			
C. Est-ce que vous avez aimé travailler avec vos camarades de classe? _____ _____ _____ _____			
D. Quelles activités physiques pratiquez-vous en dehors de l'école (avec la famille, les amis, tout seul)? _____ _____ _____ _____ _____			

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
			✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
					✓				✓	✓		✓	✓

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Carnet d'apprentissage/Écrit

Calendrier de vie active - Tableau des activités

Jour	Heure	Activité	Rythme cardiaque	Description
Dimanche	8 h 30 (matin)	Marcher/Courir		circuit d'un nombre de kilomètres déterminé dans un parc

Entrée de journal

Au début : Records personnels	1 mois plus tard	2 mois plus tard
1. Mes points forts :	1.	1.
2. Mes défis :	2.	2.
3. Je sens que j'ai bien fait dans :	3.	3.
4. Mes objectifs sont :	4.	4.
5. Mon plan est :	5.	5.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
			✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
			✓		✓	✓				✓		✓	✓

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Tâche de performance/Observation

Gymnastique/Enchaînement de danse - Évaluation par les pairs ou modifier pour autoévaluation.

Mon nom : _____ Les autres dans mon groupe : _____

_____

_____

En s'appuyant sur des critères pré-identifiés, l'observation de ce groupe porte sur :

- _____
- _____
- _____

Encercler les mouvements observés.

Mouvements locomoteurs			Mouvements non locomoteurs	
marcher	sauter	galoper	se balancer	se secouer
jogger	sautiller	bondir	se tortiller	s'étirer
sauter à cloche-pied	glisser	courir	se tourner	tirer

Est-ce que l'enchaînement a :

un début ☐———————☐ une fin?

Est-ce que ce groupe :

- a utilisé trois mouvements locomoteurs? Oui Non
- a utilisé trois mouvements non locomoteurs? Oui Non
- avait un début et une fin bien définis? Oui Non
- s'est servi de musique pour aider à l'exécution de l'enchaînement? Oui Non

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

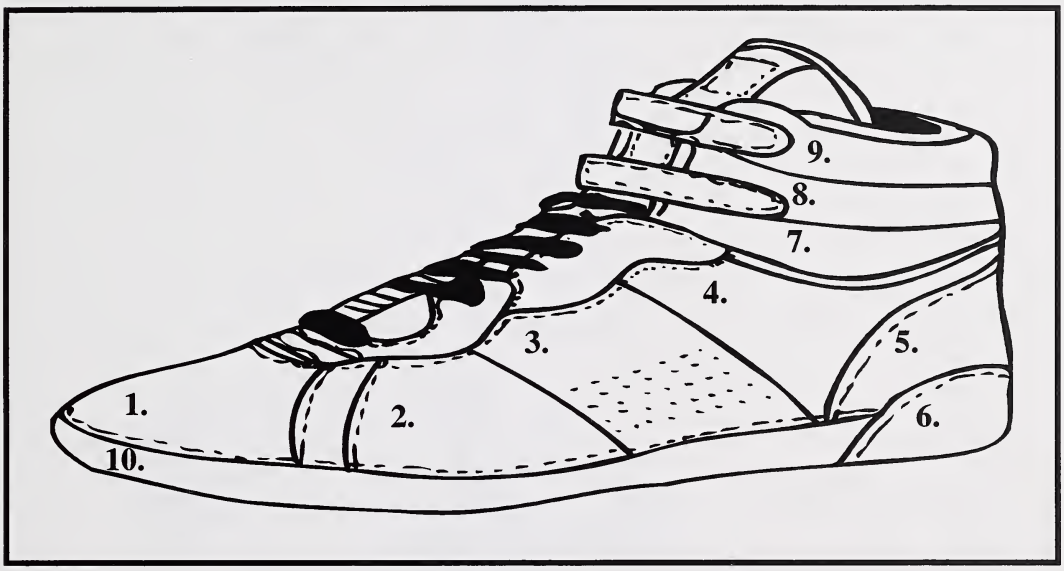
Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓												
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓							✓				

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Carnet d'apprentissage
Ma chaussure de bonne forme physique : Dynamisme soutenu

Nom : _____ Année :_____

Colorie une partie de la chaussure chaque jour où tu prends part à une activité de conditionnement physique pendant 20 minutes ou plus!



Mes activités de conditionnement physique

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓									✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓								✓		✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Test

Colorie les parties du corps qui bougent quand tu sautilles, cours, marches, sautes, lances ou fais tout autre mouvement.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓		✓										
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓	✓										

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Test
Composantes de la condition physique

1. Laquelle de ces activités exige une très grande force de la part de vos muscles? Écrivez OUI ou NON à côté de l'activité.

   a) monter une côte en courant _____
   b) faire de la bicyclette _____
   c) lire un livre _____
   d) jouer aux billes _____
   e) creuser un trou profond _____
   f) pousser une voiture _____

2. Voici des activités qui font travailler les muscles. Nommer les parties du corps où les muscles travaillent le plus longtemps.

   a) redressements partiels/ redressements assis _____
   b) tractions sur les mains _____
   c) excursion à bicyclette _____
   d) grimper à la corde _____

3. Quelle est l'activité, parmi celles énumérées ci-dessous, qui améliorerait le plus la force de ton cœur? Pourquoi?

_____

_____

4. Comment le fait de nous étirer les muscles nous aide-t-il à participer à des matches et à d'autres activités?

_____

_____

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
			✓										
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
			✓										

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Écrit
La sécurité en éducation physique

Nom : _____ Année : _____

Votre professeur d'éducation physique, M. Jim Nase, vous a demandé d'expliquer les règles de sécurité du gymnase à un nouvel élève qui arrivera la semaine prochaine. M. Jim Nase veut que vous couvriez toutes les règles concernant l'utilisation de l'équipement, le déplacement dans le gymnase et le travail en équipe de deux ou en groupes. Vous décidez d'établir une liste comportant cinq règles pour le nouvel élève, et d'expliquer pourquoi ces règles sont nécessaires. Écrivez votre liste ci-dessous.

Règle n° 1 : _____

Raison : _____

Règle n° 2 : _____

Raison : _____

Règle n° 3 : _____

Raison : _____

Règle n° 4 : _____

Raison : _____

Règle n° 5 : _____

Raison : _____

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
							✓					✓	
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
						✓	✓		✓		✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

EXEMPLES DE LISTES DE VÉRIFICATION

Liste de vérification des habiletés fondamentales		1re observation				2e observation			
Habiletés de manipulation	Critères	Travaille en vue d'exécuter		Réussit à exécuter		Travaille en vue d'exécuter		Réussit à exécuter	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Lancer par-dessus la tête	• le bras est lancé vers l'arrière, le coude à hauteur d'épaule ou plus haut • rotation de la hanche et de l'épaule au point où le côté non dominant fait face à la cible • pas exécuté avec le pied opposé à la main qui lance • accompagnement à la diagonale du corps avec la main qui lance • mener avec le coude durant le lancer • le pouce se tourne vers le bas durant l'accompagnement								
Attraper	• mains tenues en l'air, doigts pointant vers le haut et pouces rapprochés pour une balle attrapée au-dessus de la taille; petits doigts rapprochés et doigts pointant vers le bas pour une balle attrapée en dessous de la taille • bras relâchés sur les côtés et avant-bras devant le corps • les bras se tendent en direction de la balle juste avant le contact • balle saisie par les mains • les coudes se plient pour absorber l'impact								
Botter	• le mouvement pour botter débute au niveau de la hanche • la jambe d'appui se plie légèrement au contact • légère inclinaison du tronc vers l'arrière au contact • balancement vers l'avant du bras opposé à la jambe qui botte • extension complète de la jambe à l'accompagnement								
Frapper avec un bâton	• la main dominante saisit le bâton au-dessus de la main non dominante • debout de profil, le côté non dominant faisant face à l'objet à frapper • le poids est transféré sur le pied arrière • les bras sont projetés vers l'arrière • les hanches et la colonne vertébrale exécutent une rotation • le poids est transféré sur le pied avant au contact								

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Liste de vérification des habiletés fondamentales

Habiletés locomotrices	Critères	1re observation				2e observation			
		Travaille en vue d'exécuter		Réussit à exécuter		Travaille en vue d'exécuter		Réussit à exécuter	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Marcher	• balancement réflexe des bras • peu de poussée verticale • déroulement net de la plante des pieds								
Courir	• bref instant où les deux pieds ne sont pas en contact avec le sol • bras en opposition aux jambes, coudes pliés • légère inclinaison du corps, rythme égal • la jambe en appui est complètement tendue • la jambe qui n'est pas en appui est fléchie à 90° • la cuisse de rétablissement est parallèle au sol • mouvement de rotation minime de la jambe de rétablissement								
Sauter à cloche-pied	• capable de sauter sur un pied ou l'autre, et de retomber sur le même pied • la jambe qui n'est pas en appui est pliée et le pied est en arrière du genou • mouvement pendulaire rythmique de la jambe qui n'est pas en appui pour dégager de la force • bras pliés qui se balancent pour dégager de la force • les bras ne servent pas à garder l'équilibre								
Bondir	• élan sur un pied et réception sur l'autre • un instant où les deux pieds ne sont pas en contact avec le sol • extension vers l'avant avec un bras en opposition au pied avant								
Sauter en avant	• le mouvement préparatoire comprend la flexion des deux genoux, bras tendus derrière le corps • les bras se tendent vers l'avant et vers le haut, atteignant leur extension complète au-dessus de la tête • élan et réception sur les deux pieds en même temps • les bras sont ramenés vers le bas durant la réception • à la réception, le poids du corps se déplace vers l'avant								

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Liste de vérification des habiletés fondamentales

Habiletés locomotrices	Critères	1re observation				2e observation			
		Travaille en vue d'exécuter		Réussit à exécuter		Travaille en vue d'exécuter		Réussit à exécuter	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Glisser	• le corps est de profil par rapport à la direction du déplacement • faire un pas de côté, suivi d'un glissement du pied qui traîne vers un point proche du pied qui mène • court instant où les deux pieds ne sont pas en contact avec le sol • capable de glisser à gauche ou à droite								
Sautiller sur un pied	• répétition rythmique d'un sautillement d'un pied sur l'autre • transfert rythmique du poids durant toute l'exécution • le pied de la jambe qui n'est pas en appui reste près de la surface durant le saut • les bras bougent en alternance en opposition aux jambes à peu près à hauteur de la taille • réception sur la pointe des pieds								
Galoper	• un pas en avant avec le pied qui mène, suivi d'un pas avec le pied qui traîne en position adjacente au pied qui mène, ou derrière • court instant où les deux pieds ne sont pas en contact avec le sol • les deux jambes sont fléchies durant l'envol • bras fléchis et levés à hauteur de la taille • capable de mener avec l'un ou l'autre pied								

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓												
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓												

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Liste de vérification de l'enchaînement de danse

Critères	Oui	Non
Les mouvements rythmiques sont expressifs.		
Les mouvements rythmiques sont en accord avec le thème.		
Les mouvements sont coordonnés avec la musique.		
Les techniques du style de danse sont appropriées et cohérentes.		

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓												
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓											

Liste de vérification pour un enchaînement de gymnastique

Critères	Oui	Non
Mouvements locomoteurs		
Mouvements non locomoteurs		
Rotations		
Maintien positif		
Position finale		
Inclut un ou deux partenaires.		
Mouvement continu exécuté avec maîtrise		
Utilisation sécuritaire de l'équipement		

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓									✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓									✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Liste de vérification du résultat d'apprentissage général B

(Les élèves créent un parcours de conditionnement physique pour leurs pairs.)

Critères	Oui	Non
Approprié au niveau de condition physique de la classe.		
Encourage les élèves à participer.		
Inclut des éléments aérobiques, de flexibilité, de force et d'endurance.		
Prépare les participants pour l'activité projetée.		
Tient compte de la sécurité des participants et de leurs besoins individuels.		
Offre des directives claires, concises et faciles à suivre.		

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
			✓							✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
			✓		✓					✓	✓		

Liste de vérification pour les résultats d'apprentissage généraux C et D

(Ex. : communication, leadership, travail d'équipe, effort, sécurité)

Critères	Oui	Non
Écoute, respecte et développe les idées des autres.		
Reste concentré sur la tâche.		
Fait preuve d'enthousiasme.		
Aborde les différends de façon constructive.		
Encourage les autres.		
Fait des suggestions qui permettent au groupe de progresser vers la réalisation de l'activité.		

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
								✓				✓	
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
						✓		✓	✓	✓	✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Liste de vérification pour le journal ou le carnet d'apprentissage

Critères	Oui	Non	Commentaires
Tient des propos qui témoignent d'une compréhension et sont en rapport avec l'activité.			
Écrit à la première personne.			
Exprime des opinions, des idées et des émotions.			
Montre de la perspicacité en décrivant ce qui est intéressant et inusité.			

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
						✓							
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
						✓							

Liste de véfication pour l'établissement d'objectifs

Critères	Oui	Non
Définit clairement l'objectif.		
Définit clairement les critères/la preuve d'une exécution réussie.		
Énumère les actions à prendre pour réaliser l'objectif.		
Énumère les ressources servant d'appui.		
Établit un plan pour suivre les progrès.		
Crée un échéancier pour réaliser l'objectif.		

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
												✓	
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
												✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Liste de vérification pour les résultats d'apprentissage généraux A, B, C et D

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Activités

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES	1re observation		2e observation	
		Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter	Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter
Exécution des habiletés	Démontre (exécute) des habiletés de mouvement optimales et efficaces.				
Amélioration des habiletés	Démontre (révèle) une amélioration dans la qualité du mouvement.				
Application	Démontre (exécute) les habiletés correctes pour participer à l'activité.				

Bienfaits pour la santé

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES	1re observation		2e observation	
		Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter	Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter
Condition physique fonctionnelle	Vit concrètement/comprend les composantes de la condition physique.				
Image corporelle	Reconnaît les différences entre les types morphologiques individuels et leur lien avec l'activité physique.				
Bien-être	Comprend les bienfaits tirés de l'activité physique.				

Coopération

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES	1re observation		2e observation	
		Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter	Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter
Communication	Démontre des habiletés de communication qui favorisent la coopération lors d'activités en éducation physique.				
Esprit sportif	Démontre le respect de l'étiquette et la pratique de l'esprit sportif.				
Leadership	Choisit d'assumer la responsabilité de divers rôles et le démontre durant sa participation à l'éducation physique.				
Travail d'équipe	Identifie et démontre des comportements positifs qui témoignent d'un respect de soi et des camarades de classe.				

(suite)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES	1re observation		2e observation	
		Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter	Travaille en vue d'exécuter	Réussit à exécuter
Établissement d'objectif / Défi personnel	Établit des objectifs en éducation physique qui représentent un défi sur le plan personnel.				
Sécurité	Suit les règles, les marches à suivre et les procédures de sécurité dans une variété d'activités.				
Effort	Démontre des facteurs qui favorisent le mouvement.				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓		✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

©Alberta Learning, Alberta, Canada

EXEMPLES D'ÉCHELLES D'APPRÉCIATION

Échelle d'appréciation pour la chorégraphie

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Connaît les figures et pas de la danse.				
Exécute les pas au bon moment et en suivant le rythme.				
Utilise des figures originales.				
Exécute une performance impeccable.				
Exprime l'intention de la danse				
Commentaires:				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓												
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
		✓											

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation pour la gymnastique

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Les mouvements s'enchaînent en douceur sans hésitations/pauses.				
Affiche un bon maintien, y compris aux départs, arrêts, équilibres et rotations.				
Possède la maîtrise de ses mouvements.				
Inclut les composantes nécessaires.				
Exécute des mouvements de manière sécuritaire et coopérative.				
Utilise l'équipement de manière sécuritaire.				
Se sert de parties du corps pour exécuter des mouvements à différents niveaux : élevé, moyen et bas.				
Exécute des enchaînements qui sont beaux et agréables à regarder.				
Commentaires:				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓									✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓									✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation pour les jeux

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Démontre les bonnes habiletés.				
Utilise l'équipement de manière sécuritaire.				
Joue en affichant l'esprit sportif et en respectant l'étiquette du jeu.				
Encourage et appuie les autres dans leur participation.				
Démontre une attitude positive.				
Commentaires:				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓					✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
		✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation pour les résultats d'apprentissage généraux C et D

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Suggère des idées et solutions de rechange.				
Fait un effort pour inclure tous les membres du groupe.				
Est prêt à essayer de nouvelles activités.				
Travaille de manière coopérative avec les autres.				
Reconnaît l'apport des autres.				
Participe avec enthousiasme.				
Est prêt à faire des compromis ou à coopérer.				
Encourage ses pairs.				
Commentaires:				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
						✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
						✓		✓	✓	✓		✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation pour le rapport de recherche

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
A recours à une variété de sources pour la recherche, y compris ses propres notes.				
Présente le sujet du rapport et en définit le but.				
Utilise des aides visuelles et des graphiques en incluant une explication.				
Décrit des facettes du sujet qui sont intéressantes ou inusitées.				
Développe une conclusion logique et efficace, fondée sur une analyse des données.				
Commentaires:				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
						✓							
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
						✓							

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation
pour les résultats d'apprentissage généraux B, C et D
Ma participation en classe d'éducation physique

Nom : _____ Année : _____

1. J'aime essayer de nouvelles activités en éducation physique.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

2. Je joue en suivant les règles du jeu.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

3. Je peux coopérer avec un partenaire.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

4. Je trouve l'éducation physique amusante.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

5. Je fais attention à l'équipement dans le gymnase.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

6. J'écoute et je suis les directives de mon enseignant.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

7. J'apporte des habits pour me changer en éducation physique.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

8. J'essaie de faire de mon mieux pendant la classe d'éducation physique.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

9. J'aime apprendre de nouveaux jeux.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

(suite)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

10. Je peux coopérer avec un groupe de 3 ou 4 élèves.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

11. J'apporte mes chaussures de course en éducation physique.

Toujours	Souvent	Parfois	Rarement

12. Voici un dessin que j'ai fait de moi en train de pratiquer mon activité extérieure ou intérieure préférée en éducation physique.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
			✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
					✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation pour les habiletés au soccer

	Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Passe	• est capable de faire des passes à 20 m de distance ou plus				
	• frappe le ballon par-dessous et fait une passe au-dessus ou autour de la partie adverse				
Semi-blocage	• fait un semi-blocage du ballon au sol				
	• fait un semi-blocage du ballon en l'air				
Dribble	• démontre un changement dans la vitesse				
	• démontre un changement dans la direction				
	• utilise l'intérieur et l'extérieur du pied				
Rentrée de touche	• démontre la technique de rentrée de touche correcte				
	• démontre qu'il est capable d'envoyer loin (10 m ou plus)				
Tir au but	• exécute un tir avec le ballon à l'arrêt				
	• exécute un tir avec le ballon en mouvement				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓		✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation pour le badminton

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Service :				
• garde les yeux sur le volant				
• se met en position pour l'élan arrière				
• se tient de profil par rapport à la cible, en tenant la raquette d'une main				
• avance vers la cible avec le pied avant au moment où la raquette est abaissée en un geste ample				
• lâche le volant devant lui à hauteur de la taille				
• réalise le contact avec le volant plus bas que la taille; la surface de frappe est en dessous du poignet, et devant et à côté du pied avant				
• effectue une rotation des hanches et du tronc durant la frappe				
• accompagne la raquette à la diagonale du corps				
Lancer par-dessus la tête :				
• garde les yeux sur le volant				
• se tient de profil par rapport à la cible, en tenant la raquette d'une main				
• se met en position pour l'élan arrière				
• avance vers la cible avec le pied opposé durant la frappe				
• redresse le bras opposé, la paume de la main tournée vers l'extérieur				
• effectue une rotation des hanches et du tronc durant la frappe				
• réalise le contact avec le volant légèrement en avant et au-dessus de l'épaule				
• accompagne la raquette vers la cible à la diagonale du corps				
Étiquette :				
• utilise l'équipement de manière sécuritaire				
• joue en affichant l'esprit sportif et en respectant l'étiquette du jeu				
• encourage et appuie les autres dans leur participation				
• affiche une attitude positive				
Commentaires :				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓						✓					✓	
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
		✓				✓	✓			✓	✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle d'appréciation pour le leadership

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Adaptable/Souple • capable de s'adapter à des circonstances imprévues – capacité de résolution de problèmes				
Responsable • accepte de relever des défis • capable de garder le but en tête jusqu'au bout				
Organisé • prouve qu'il planifie, conserve un registre et établit un but				
Communique bien • a recours à des techniques efficaces pour communiquer un objectif bien défini • encourage les autres				
Montre de la confiance en soi • démontre une connaissance de la tâche/activité				
Coopératif • capable de faire des compromis • capable de travailler avec les autres • reconnaît l'apport des autres				
Décidé • démontre des habiletés de prise de décisions cohérentes et justes dans diverses situations				

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
			✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

©Alberta Learning, Alberta, Canada

EXEMPLES D'ÉCHELLES DESCRIPTIVES

Création d'une échelle descriptive

Tenir compte des questions suivantes lors de la création d'une échelle descriptive visant à évaluer la qualité de la performance de l'élève.

- Quels sont les résultats d'apprentissage spécifiques visés dans la tâche?
- À quoi ressemble une excellente performance? Quelles sont les qualités qui différencient une exécution impeccable des autres exécutions?
- À quoi ressemblent les autres exécutions sur le continuum de qualité de la performance?
- Quels sont les critères qui permettent de mesurer la performance de l'élève dans une tâche d'évaluation?
- Quelles sont vos descriptions écrites de chaque niveau de qualité sur le continuum? Est-ce que chaque description est qualitativement différente des autres? Chaque niveau de qualité comporte-t-il un nombre égal de descripteurs ? Est-ce que les différences sont claires et à la portée de la compréhension des élèves et d'autres personnes?

Vérifier les niveaux de qualité de votre échelle descriptive comme suit :

☐ Le **niveau 4** devrait représenter le niveau *Excellent*. Il devrait inclure des descriptions qui indiquent que le travail fait dépasse les attentes prévues pour l'année/le programme/l'unité. Il équivaut à un **Hourra!**

☐ Le **niveau 3** devrait représenter le niveau *Compétent*. Vos descriptions devraient indiquer ce que vous voulez vraiment que les élèves soient capables de démontrer pour l'année/le programme/l'unité. Il équivaut à un **OUI**.

☐ Le **niveau 2** représente le niveau *Acceptable*. Ce niveau devrait indiquer les compétences minimales que vous accepterez pour l'année/le programme/l'unité. Il équivaut à un **OUI, MAIS**.

☐ Le **niveau 1** représente le niveau *Limité*. Ce niveau devrait indiquer ce que vous n'acceptez pas comme satisfaisant pour l'année/le programme/l'unité. Il équivaut à un **NON, MAIS**.

Maintenant, évaluez votre échelle descriptive.

Est-elle :

☐ claire?
☐ cohérente en ce qui a trait au nombre de descripteurs d'un niveau de qualité à l'autre?
☐ fondée sur les résultats d'apprentissage de l'année en question?
☐ un gage de succès pour les élèves?
☐ une source de défi pour les élèves?

©Alberta Learning, Alberta, Canada
(2001)

Échelle descriptive pour les résultats d'apprentissage généraux C et D

Critères (mots-clés)	Niveaux de qualité			
	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Concentration sur la tâche	Les membres du groupe sont toujours concentrés sur la tâche.	Les membres du groupe sont souvent concentrés sur la tâche.	Les membres du groupe sont parfois concentrés sur la tâche.	Les membres du groupe sont rarement ou jamais concentrés sur la tâche.
Rôles et responsabilités	Les rôles et les responsabilités sont clairement définis.	Les rôles et les responsabilités sont définis.	Les rôles et les responsabilités sont vagues.	Les rôles et les responsabilités ne sont pas définis.
Respect envers autrui	Le respect pour les idées d'autrui est toujours évident.	Le respect pour les idées d'autrui est souvent évident.	Le respect pour les idées d'autrui est évident de temps à autre.	Peu ou pas de respect pour les idées d'autrui.
Règlement des différends	Les conflits/ désaccords sont réglés de façon constructive.	Les conflits/ désaccords sont réglés.	Les conflits/ désaccords sont réglés de temps à autre.	Les conflits/ désaccords sont le plus souvent ignorés.
Achèvement de la tâche	La tâche est achevée bien en dedans du temps alloué.	La tâche est achevée en dedans du temps alloué.	La tâche est achevée en dépassant le temps alloué.	La tâche est laissée inachevée.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
							✓				✓		
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
							✓	✓	✓	✓	✓	✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle descriptive pour le poirier

Critères (mots-clés)	**Niveaux de qualité**			
	4 Excellent	**3 Compétent**	**2 Acceptable**	**1 Limité**
Poirier	Exécute un poirier et reste en équilibre au moins 3 secondes.	Exécute un poirier en étant soutenu par un partenaire pour garder l'équilibre.	Exécute un poirier en position groupée et reste en équilibre au moins 3 secondes.	Commence un trépied, mais est incapable de rester en équilibre.
Analyse	A recours à une analyse approfondie et perspicace de la technique avec un partenaire pour améliorer la performance.	Analyse la technique avec un partenaire en vue d'améliorer la performance.	Analyse parfois la technique avec un partenaire en vue d'améliorer la performance.	A besoin de l'aide de l'enseignant pour analyser la technique en vue d'améliorer la performance.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓												
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
		✓											

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle descriptive pour la danse

Critères (mots-clés)	Niveaux de qualité			
	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Mouvements de base	Intègre plusieurs mouvements de base dans un enchaînement de danse attrayant.	Intègre plusieurs mouvements de base dans un enchaînement dansable.	Inclut quelques mouvements de base dansables dans un ordre répétitif.	Inclut quelques mouvements de base sans établir de liens dansables.
Transitions	Les transitions entre les différents pas sont souples et fluides.	Les transitions entre les différents pas sont exécutées en musique.	Les transitions entre les différents pas sont saccadées.	Les transitions entre les différents pas sont exécutées avec maladresse et avec des arrêts.
Coordination avec la musique	Les pas sont très bien coordonnés avec la musique.	Les pas sont bien coordonnés avec la musique.	Les pas sont en général coordonnés avec la musique.	Les pas sont très peu, sinon pas du tout, coordonnés avec la musique.
Rythme et style	Conserve toujours le rythme et le style.	Conserve souvent le rythme et le style.	Conserve parfois le rythme et le style.	A besoin d'aide pour conserver le rythme et le style.
Maintien de la formation	Reste en formation durant tout l'enchaînement.	Reste en formation la plupart du temps.	S'écarte parfois de la formation.	Est rarement, sinon jamais, en formation.
Participation au groupe	Contribue avec enthousiasme et incite les autres à offrir des suggestions.	Contribue au groupe et accepte les idées des autres.	Contribue au groupe.	Ne participe qu'en y étant encouragé.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓					✓							
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓						✓	✓				

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle descriptive pour les résultats d'apprentissage généraux A, C et D

Critères (mots-clés)	Niveaux de qualité			
	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Suivre les règles de l'activité ou du jeu	Suit toujours les règles.	Suit souvent les règles.	Suit parfois les règles.	Démontre peu ou pas de bonne volonté à suivre les règles.
Habiletés	Démontre toujours les habiletés relevant de l'activité ou du jeu.	Démontre souvent les habiletés relevant de l'activité ou du jeu.	Démontre les habiletés relevant de l'activité ou du jeu, mais pas de façon suivie.	Démontre rarement les habiletés relevant de l'activité ou du jeu.
Prêt à l'action	Se tient toujours prêt à l'action.	Se tient souvent prêt à l'action.	Se tient parfois prêt à l'action.	Se tient rarement prêt à l'action.
Participation	Se lance ardemment dans les activités et aide à diriger le groupe dans l'établissement de buts.	Participe à fond aux activités.	Participe quand cela l'intéresse.	Participe seulement quand on l'y encourage.
Attitude	Fait preuve d'une attitude positive et d'enthousiasme envers les activités.	Affiche une attitude positive.	Affiche une attitude indifférente.	Exprime un manque total d'intérêt envers les activités.
Esprit d'initiative	Fait preuve d'initiative et essaie de nouvelles activités.	Essaie de nouvelles activités et acquiert un sentiment de confiance.	Essaie de nouvelles activités quand il est soutenu par ses pairs ou par l'enseignant.	Peu disposé à essayer de nouvelles activités.
Coopération	Travaille en coopération avec les autres, en leur offrant encouragement et soutien.	Travaille en coopération avec les autres.	A besoin de rappels pour travailler de manière coopérative.	A besoin d'être supervisé pour travailler de manière coopérative.
Leadership	Assume divers rôles et responsabilités avec enthousiasme.	Assume divers rôles et responsabilités.	Assume divers rôles et responsabilités en y étant encouragé.	Évite ou refuse d'assumer divers rôles et responsabilités.
Esprit sportif	Joue toujours en faisant preuve d'esprit sportif et en respectant l'étiquette.	Joue souvent en faisant preuve d'esprit sportif et en respectant l'étiquette.	Joue parfois en faisant preuve d'esprit sportif et en respectant l'étiquette.	Joue rarement, sinon jamais, en faisant preuve d'esprit sportif et en respectant l'étiquette.
Sécurité	Tient compte du bien-être et de la sécurité d'autrui, et suit toujours les pratiques sécuritaires.	Tient compte du bien-être et de la sécurité d'autrui, et suit souvent les pratiques sécuritaires.	Tient compte en général du bien-être et de la sécurité d'autrui, et suit en général les pratiques sécuritaires.	Tient rarement, sinon jamais, compte du bien-être et de la sécurité d'autrui, mais suit parfois les pratiques sécuritaires.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓					✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
		✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle descriptive pour le jeu de lacrosse (autoévaluation)

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

4 = Excellent
- Je démontre toujours l'habileté.
- J'aide toujours mon partenaire et lui explique ce dont il a besoin pour s'améliorer.

3 = Compétent
- Je démontre souvent l'habileté.
- J'aide souvent mon partenaire et lui explique ce dont il a besoin pour s'améliorer.

2 = Acceptable
- Je démontre parfois l'habileté.
- J'aide parfois mon partenaire et lui explique ce dont il a besoin pour s'améliorer.

1 = Limité
- Je démontre rarement l'habileté.
- J'aide rarement mon partenaire et lui explique ce dont il a besoin pour s'améliorer.

Habileté	Mon classement
Bloquer	_____
Ramasser	_____
Courir avec la balle dans le filet	_____
Attraper	_____
Passer	_____
Tirer	_____
Travail avec partenaire	_____
Total	_____

Dans l'ensemble, j'évaluerais ma performance dans cette unité à (de 1 à 4) : _____

Commentaires : _____

_____

_____

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓					✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓					✓	✓	✓	✓	✓			

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Échelle descriptive pour le leadership

Critères	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Communication verbale	Communique l'information de manière claire et efficace avec détails vivants à l'appui. ☐	Communique l'information de manière claire avec suffisamment de détails à l'appui. ☐	Communique l'information importante, mais n'est pas très clair dans l'ensemble. ☐	Communique l'information de façon fragmentaire avec trop peu de détails à l'appui. ☐
Création de produits	Crée des produits qui dépassent les normes établies. ☐	Crée des produits qui répondent aux normes établies. ☐	Crée des produits qui ont besoin d'être mieux expliqués pour répondre aux normes établies. ☐	Les produits sont difficiles à comprendre et ne répondent pas aux normes établies. ☐
Aptitude à résoudre les problèmes	Fait preuve de perspicacité et de réflexion dans l'identification de contraintent d'obstacles éventuels, et en tient compte dans sa planification. ☐	Identifie la plupart des obstacles et contraintes. ☐	Identifie quelques obstacles et contraintes. ☐	Fait preuve d'une perspicacité limitée dans l'identification d'obstacles éventuels. ☐
Prise de décisions	Identifie les solutions plausibles aux problèmes et s'attaque aux difficultés posées par les obstacles ou contraintes. ☐	Offre des solutions qui semblent plausibles, et s'attaque aux obstacles ou contraintes majeurs. ☐	Offre des solutions de rechange, mais ces solutions ne s'attaquent pas à toutes les difficultés majeures. ☐	Présente des solutions qui ne s'attaquent pas aux difficultés, ou ne cherche à régler aucune difficulté. ☐

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
								✓					
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
						✓		✓					

©Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

Échelle descriptive pour le tennis

Critères	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Principes fondamentaux	L'élève démontre toujours, durant le réchauffement, la position de départ, le bon jeu de pieds, la prise de raquette correcte, qu'il garde le poignet ferme et contrôle l'élan horizontal. ☐	L'élève démontre souvent, durant le réchauffement, la position de départ, le bon jeu de pieds, la prise de raquette correcte, qu'il garde le poignet ferme et contrôle l'élan horizontal. ☐	L'élève démontre parfois, durant le réchauffement, la position de départ, le bon jeu de pieds, la prise de raquette correcte, qu'il garde le poignet ferme et contrôle l'élan horizontal. ☐	L'élève démontre rarement ou jamais, durant le réchauffement, la position de départ, le bon jeu de pieds, la prise de raquette correcte, qu'il garde le poignet ferme et contrôle l'élan horizontal. ☐
Coup droit	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre toujours qu'il est capable de frapper un coup droit. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre souvent qu'il est capable de frapper un coup droit. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre parfois qu'il est capable de frapper un coup droit. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre rarement ou jamais qu'il est capable de frapper un coup droit. ☐
Revers	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre toujours qu'il est capable de frapper un revers. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre souvent qu'il est capable de frapper un revers. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre parfois qu'il est capable de frapper un revers. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre rarement ou jamais qu'il est capable de frapper un revers. ☐
Échange de balles	Avec un partenaire pendant qu'il est sur le fond du court, est toujours capable d'échanger des balles. ☐	Avec un partenaire pendant qu'il est sur le fond du court, est souvent capable d'échanger des balles. ☐	Avec un partenaire pendant qu'il est sur le fond du court, est parfois capable d'échanger des balles. ☐	Avec un partenaire pendant qu'il est sur le fond du court, est rarement ou jamais capable d'échanger des balles. ☐
Volée de coup droit	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre toujours (4 fois sur 5) qu'il réussit la volée de coup droit. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre souvent (3 fois sur 5) qu'il réussit la volée de coup droit. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre parfois (2 fois sur 5) qu'il réussit la volée de coup droit. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre rarement ou jamais (moins de 2 fois sur 5) qu'il réussit la volée de coup droit. ☐
Volée de revers	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre toujours (4 fois sur 5) qu'il réussit la volée de revers. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre souvent (3 fois sur 5) qu'il réussit la volée de revers. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre parfois (2 fois sur 5) qu'il réussit la volée de revers. ☐	En se lançant une balle pendant qu'il est sur le fond du court durant le réchauffement, démontre rarement ou jamais (moins de 2 fois sur 5) qu'il réussit la volée de revers. ☐
Service	Peut toujours faire un service tennis dans le court droit et gauche en se tenant derrière la ligne de fond. ☐	Peut souvent faire un service tennis dans le court droit et gauche en se tenant derrière la ligne de fond. ☐	Peut parfois faire un service tennis dans le court droit et gauche en se tenant derrière la ligne de fond. ☐	Peut rarement ou jamais faire un service tennis dans le court droit et gauche en se tenant derrière la ligne de fond. ☐

(suite)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Critères	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Jouer un match	L'élève exécute toujours (80 % du temps) les tâches pendant qu'il joue une partie contre un adversaire.	L'élève exécute souvent (60 % du temps) les tâches pendant qu'il joue une partie contre un adversaire.	L'élève exécute parfois (50 % du temps) les tâches pendant qu'il joue une partie contre un adversaire	L'élève exécute rarement ou jamais (moins de 50 % du temps) les tâches pendant qu'il joue une partie contre un adversaire.
Stratégie de jeu	L'élève montre toujours (80 % du temps) qu'il adopte sur le court la position et la stratégie correctes quand il joue en simple ou en double.	L'élève montre souvent (60 % du temps) qu'il adopte sur le court la position et la stratégie correctes quand il joue en simple ou en double.	L'élève montre parfois (50 % du temps) qu'il adopte sur le court la position et la stratégie correctes quand il joue en simple ou en double.	L'élève montre rarement ou jamais (moins de 50 % du temps) qu'il adopte sur le court la position et la stratégie correctes quand il joue en simple ou en double.

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
	✓		✓			✓				✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓		

©Alberta Learning, Alberta, Canada

AUTRES STRATÉGIES POUR L'ÉVALUATION

Quel est mon niveau de coopération en éducation physique?

A. Pense à ton attitude et à ton comportement durant le cours d'éducation physique cette année jusqu'à présent. Encercle le nombre de sifflets qui décrit le mieux ton niveau de coopération en éducation physique.

= Je le fais toujours.

= Je le fais d'ordinaire.

= Je le fais quelquefois.

= Je ne le fais presque jamais.

J'écoute les directives de mon enseignant :

Je respecte le règlement au gymnase :

J'aide mon partenaire/mes camarades de classe :

Je travaille seul quand on me le demande :

J'essaie de m'améliorer à chaque leçon :

B. En vue de quel but personnel vas-tu chercher à travailler au prochain semestre?

_____ avoir une attitude plus positive envers les autres.

_____ mieux écouter et suivre les directives.

_____ participer à des matches en ayant plus l'esprit sportif.

C. Comment vas-tu réaliser ce but? Quelles sont les étapes qu'il te faut entreprendre?

Comment : _____

Étapes : _____

_____

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
							✓					✓	
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
						✓	✓	✓	✓			✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Test écrit sur la condition physique fonctionnelle

Nom : _____ Classe : _____

Section A – Vrai ou faux

	1. Un bon rythme cardiaque à l'exercice pour votre âge se situe entre 20 et 24 pulsations/10 secondes.
	2. La course augmente la capacité aérobique.
	3. La meilleure façon de faire une récupération est d'aller dehors.
	4. Les bras devraient être pliés à 45° quand on court.
	5. Plus vous êtes en forme, plus vite votre cœur retrouve son rythme de repos.

Section B – Choix multiple

1. Une bonne capacité cardiorespiratoire est l'indice de la santé :
   a) du cœur.
   b) des poumons.
   c) du sang.
   d) des vaisseaux sanguins.
   e) de tous les éléments mentionnés ci-dessus.

2. Comment devriez-vous commencer l'entraînement cardiovasculaire si vous n'avez pas fait d'exercice physique récemment?
   a) une fois tous les 15 jours
   b) de façon graduelle
   c) 5 minutes par jour
   d) d'un coup sans arrêter

3. Anaérobique signifie :
   a) avec oxygène.
   b) sans oxygène.
   c) en respirant fort et sans s'arrêter.
   d) une perte de poids causée par un exercice intense.

4. Si votre voisin veut faire des exercices aérobiques, lesquels ne devrait-il pas choisir?
   a) la course de sprint
   b) l'haltérophilie
   c) le jogging
   d) le hand-ball

5. À quel niveau d'intensité votre voisin devrait-il faire de l'exercice pour augmenter sa capacité cardiorespiratoire?
   a) il devrait augmenter son rythme cardiaque au bon niveau
   b) faire des étirements
   c) courir 1500 m tous les jours
   d) uniquement marcher

(suite)

©Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

6. Quel test suggéreriez-vous pour la capacité cardiorespiratoire?
   a) une course de 100 m
   b) une course de 1 500 m
   c) une course de 12 minutes
   d) faire de l'haltérophilie

Cet outil de mesure peut servir lors l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
				✓							✓		
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
			✓		✓					✓		✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Programme personnel de conditionnement physique

Nom : _____ Classe : _____

Remplir ce questionnaire portant sur la condition physique et la nutrition. Le remettre à la fin de l'unité avec votre dossier sur la condition physique que vous aurez également rempli.

Quels sont cinq des objectifs concernant la condition physique que vous aimeriez réaliser durant cette unité? (Inclure les objectifs portant sur la condition physique et ceux portant sur la nutrition.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement,* combien de portions des aliments suivants devriez-vous prendre quotidiennement?

1. Fruits et légumes _____
2. Produits laitiers _____
3. Produits céréaliers _____
4. Viandes et substituts _____

D'après ce guide, y a-t-il des aliments dont vous devez augmenter ou diminuer la consommation, et pour quelles raisons?

_____

_____

_____

_____

Quelles activités spécifiques avez-vous l'intention d'entreprendre pour améliorer votre condition physique?

_____

_____

_____

_____

©Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

Cet outil de mesure peut servir lors de l'évaluation des résultats d'apprentissage ci-dessous.

Résultats d'apprentissage généraux	Activités		Bienfaits pour la santé			Coopération				Dynamisme soutenu			
			✓							✓			
Résultats d'apprentissage spécifiques	Habiletés fondamentales	Application des habiletés fondamentales	Condition physique fonctionnelle	Image corporelle	Bien-être	Communication	Esprit sportif	Leadership	Travail d'équipe	Effort	Sécurité	Établissement d'objectifs/ Défi personnel	Une vie active dans la communauté
			✓		✓							✓	

©Alberta Learning, Alberta, Canada

EXEMPLE D'UN BULLETIN SCOLAIRE

Activités	Bienfaits pour la santé	Coopération	Dynamisme soutenu	Année	Performance
Résultat d'apprentissage général A Résultat d'apprentissage général B Résultat d'apprentissage général C Résultat d'apprentissage général D		Énoncé unique fondé sur chacun des quatre résultats d'apprentissage généraux et/ou sur les catégories du programme d'études (ou bien choisir 1 ou 2 résultats pour chaque période que couvre un bulletin).			

Activités	Bienfaits pour la santé	Coopération	Dynamisme soutenu	Année	Performance
Pour ce trimestre, les élèves de 2e année devaient choisir et exécuter les mouvements faisant appel aux habiletés fondamentales en gymnastique. Ali démontre une maîtrise parfaite de ses mouvements quand elle exécute son enchaînement de gymnastique. Elle l'exécute avec énergie du début à la fin. Ali s'est montrée très aimable, dans ses paroles et dans ses gestes, envers ses camarades de classe, en leur faisant part de ses idées durant toute l'unité. Elle est en train de développer sa capacité créatrice et devrait s'en faire un objectif pour le prochain trimestre.					

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

AIDE À LA MISE EN ŒUVRE PAR ANNÉE SCOLAIRE

Cette section du guide est organisée par année scolaire (de la maternelle à la 9e année) et par le nom du cours (Éducation physique 10, Éducation physique 20, Éducation physique 30) au secondaire 2e cycle. La première page de chaque année scolaire ou cours énumère tous les résultats d'apprentissage spécifiques pour cette année ou ce cours. Dans les pages qui suivent, pour chaque année scolaire ou cours, l'information est répartie en quatre colonnes correspondant chacune à une étape du processus de planification de l'enseignement.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Pour illustrer ce qui est dit, on a choisi des résultats spécifiques types pour chaque dimension, dans le cadre de cette section du guide. Ces résultats sont désignés par une lettre et ils sont numérotés pour vous aider à les retrouver dans le programme d'études. Par exemple, « A4–1 » se rapporte au résultat d'apprentissage général A de 4e année (A4–). Le « 1 » indique qu'il s'agit du premier résultat spécifique de ce résultat d'apprentissage général.	Les exemples explicatifs décrivent la façon dont les élèves peuvent montrer qu'ils ont atteint les résultats spécifiques choisis. Ces exemples représentent des stratégies, activités et idées qui aident les élèves à atteindre les résultats spécifiques du programme d'études. Ce ne sont que des suggestions, et les enseignants devraient les adapter pour répondre aux besoins divers de leurs élèves dans leur propre contexte.

Stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Cette section comprend un choix de résultats d'apprentissage spécifiques, de critères, de stratégies et d'activités de mesure, de stratégies d'évaluation et de stratégies de communication. Il est important de se rappeler que les résultats spécifiques utilisés ont été choisis au hasard pour chaque dimension. En planifiant la mesure et l'évaluation de l'apprentissage de l'élève au sein d'une dimension particulière, les enseignants peuvent choisir parmi n'importe quels résultats spécifiques prescrits pour une année ou un cours.	Ces énoncés favorisent une réflexion pédagogique et décrivent la façon d'aider les élèves à atteindre le but du programme d'éducation physique, qui est « de permettre aux individus d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à la pratique d'une vie saine et active ».

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Maternelle

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Maternelle

Résultat d'apprentissage général A : Activités

AM–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés locomotrices grâce à une variété d'activités
- ☐ 2 S/O
- ☐ 3 vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés non locomotrices grâce à une variété d'activités
- ☐ 4 S/O
- ☐ 5 vivre des expériences et essayer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, grâce à une variété d'activités
- ☐ 6 S/O

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : le terrain de jeu
- ☐ 8 vivre des expériences reliées au mouvement pour répondre à une variété de stimuli; ex. : la musique
- ☐ 9 vivre des expériences de prise de conscience de leur corps lors d'activités de danse
- ☐ 10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace
- ☐ 11 montrer qu'ils comprennent les règles élémentaires et l'esprit sportif
- ☐ 12 vivre des expériences de gymnastique éducative; ex. : explorer l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations
- ☐ 13 vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux; ex. : dans un champ

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

BM–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 reconnaître les habitudes alimentaires appropriées
- ☐ 2 reconnaître une amélioration de leurs capacités physiques
- ☐ 3 faire des exercices cardiovasculaires

Image corporelle

- ☐ 4 reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques
- ☐ 5 S/O

Bien-être

- ☐ 6 s'engager dans diverses expériences de mouvement dans le but d'en ressentir les effets
- ☐ 7 ressentir les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques
- ☐ 8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

CM–
Communication

- ☐ 1 découvrir des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte
- ☐ 2 S/O

Esprit sportif

- ☐ 3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif

Leadership

- ☐ 4 vivre différents rôles lors de diverses activités physiques

Travail d'équipe

- ☐ 5 faire preuve de volonté à jouer en compagnie des autres
- ☐ 6 S/O

©Alberta Education, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

Résultat d'apprentissage général D :
Dynamisme soutenu

DM–
Effort

- ☐ 1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents
- ☐ 2 participer aux activités physiques, en faisant des efforts

Sécurité

- ☐ 3 montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples
- ☐ 4 participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
- ☐ 5 s'engager dans des expériences de mouvement dans tous les milieux, tout en agissant de façon sécuritaire et prudente

Établissement d'objectifs/Défi personnel

- ☐ 6 participer à une activité de classe qui a un but collectif; ex. : parcourir une distance donnée à un rythme régulier
- ☐ 7 faire des choix pour être impliqués dans une variété d'expériences de mouvement

Une vie active dans la communauté

- ☐ 8 décrire des terrains de jeux appropriés pour les jeunes enfants
- ☐ 9 faire le choix d'être actifs

©Alberta Education, Alberta, Canada

MATERNELLE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de maternelle.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
AM–3 vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés non locomotrices grâce à une variété d'activités	• Essayer de mimer diverses formes ou de se tenir en équilibre pour représenter une idée; ex. : des flocons de neige, des bulles. L'activité doit faire appel à des concepts appropriés à l'image, tels que haut/bas, le nombre de parties du corps touchant le sol, la forme du corps (large, étroite, ronde, tordue).
AM–8 vivre des expériences reliées au mouvement pour répondre à une variété de stimuli; ex. : la musique	• Travailler avec une variété de stimuli (chansons, verbes d'action, rimes, poésie, histoire et musique) comme point de départ pour la danse. • Utiliser la chanson « Ainsi font, font, font les petites marionnettes » pour amener les enfants à danser.
AM–9 vivre des expériences de prise de conscience de leur corps lors d'activités de danse	• Utiliser des contraires, comme haut et bas, et des changements de vitesses; ex. : courir vite puis tourner lentement en s'étirant.

BM–3 faire des exercices cardiovasculaires	• Exécuter des mouvements soudains, répétitifs et rythmés pour se déplacer; ex. : courir, galoper ou sautiller au rythme d'un tambour ou de claves, ou encore d'une musique appropriée.
BM–6 s'engager dans diverses expériences de mouvement dans le but d'en ressentir les effets	• Manifester spontanément son enthousiasme envers l'exécution de mouvements très rythmés et expressifs en désirant les refaire.

CM–4 vivre différents rôles lors de diverses activités physiques	• Explorer et comprendre des relations simples, comme rencontre et séparation, mener et suivre par deux. Créer des relations avec un groupe dans lesquelles intervient l'immobilité, comme dans une danse en cercle où l'enfant au centre fait différents mouvements.

DM–3 montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	• Manifester une réaction à des directives verbales, comme « saute dans un espace », « fige-toi dans ton espace » et « trouve ton partenaire ». Réagir à des indications non verbales, comme des rythmes provenant d'un tambour ou de claves, qui scandent le déplacement; ex. : deux petits coups pour se figer.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

AM–8 vivre des expériences reliées au mouvement pour répondre à une variété de stimuli; ex. : la musique
AM–9 vivre des expériences de prise de conscience de leur corps lors d'activités de danse
DM–3 montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples

Situation de mouvement

Les enfants font des mouvements tout en suivant une pièce musicale.

Critères

- Utilise une variété de mouvements; ex. : sauts, pas glissés, pas marchés.
- Répond de façon appropriée à une variété de stimuli; ex. : la musique.
- Se consacre à l'activité.
- Prête attention aux consignes.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Grille de notation et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Aime participer. 4	Participe de bon cœur. 3	Participe avec des encouragements. 2	Peu enclin à participer. 1

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Exposé vécu. Diviser la classe en deux groupes. Le 1er groupe effectue les mouvements, tandis que le 2e groupe observe. Les spectateurs font des commentaires au sujet des mouvements qu'ils ont aimés ou trouvés intéressants. Ensuite les rôles des deux groupes sont inversés.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'enfant démontre les mouvements appropriés en réponse à une variété de stimuli; ex. : poèmes, musique.

Des jeux chantés, comme « Savez-vous planter des choux », et des danses folkloriques modifiées constituent d'excellents moyens de présenter la danse aux enfants dans un environnement pédagogique. Les enfants connaissent un grand nombre de ces chansons et gestes. L'enseignant et les enfants peuvent modifier ces danses en y ajoutant une composante à exécuter avec un partenaire, différentes sortes d'actions locomotrices et non locomotrices, ainsi qu'une composante de prise de conscience de l'espace. Les enseignants peuvent également souligner l'importance d'utiliser différentes parties du corps en tenant compte de leurs buts fonctionnels et expressifs. Des jeux chantés et des danses folkloriques modifiées tirés de cultures diverses peuvent aussi être inclus en vue de promouvoir une sensibilisation aux cultures. L'utilisation de danses connues et amusantes pour les enfants de la maternelle favorise la création de sentiments de plaisir et de sécurité dans un nouveau milieu, même si celui-ci ne leur est pas familier.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

MATERNELLE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de maternelle.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
AM–5 vivre des expériences et essayer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipements sportifs, grâce à une variété d'activités	• Garder un ballon en l'air aussi longtemps que possible, en se servant de diverses parties du corps; ex. : les coudes, les pieds, les genoux.
AM–10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace	• Tout en marchant, changer de direction, de niveau et de parcours en étant en contrôle de ses mouvements.
AM–11 montrer qu'ils comprennent les règles élémentaires et l'esprit sportif	• Faire preuve de respect mutuel en choisissant, chacun à son tour, l'équipement et en le ramenant au bon endroit.

BM–1 reconnaître les habitudes alimentaires appropriées	• Jouer à « Jean dit », où un meneur récite diverses habitudes alimentaires et où les enfants doivent exécuter une certaine habileté locomotrice s'ils considèrent que l'habitude alimentaire du meneur en est une bonne; ex. : « Saute à cloche-pied vers la porte si tu penses que la salade de fruits est un dessert nutritif. »
BM–3 faire des exercices cardiovasculaires	• Mettre des carrés de tapis à l'envers sur le sol pour en faire des voitures. Poser les mains dessus puis courir pour les faire avancer.

CM–1 découvrir des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• S'exercer à donner une rétroaction positive en encourageant et en félicitant ses camarades lorsque ceux-ci acquièrent une nouvelle habileté.
CM–5 faire preuve de volonté à jouer en compagnie des autres	• Jouer à des jeux de parachute en vue de travailler ensemble pour exécuter diverses actions.

DM–7 faire des choix pour être impliqués dans une variété d'expériences de mouvement	• Choisir une activité à laquelle participer, ou choisir de l'équipement spécifique.
DM–9 faire le choix d'être actifs	• Être actif durant tout le cours d'éducation physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

AM–10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace
BM–3 faire des exercices cardiovasculaires
CM–5 faire preuve de volonté à jouer en compagnie des autres

Situation de mouvement

Les enfants jouent un jeu de poursuite tel que le jeu de chat perché, en courant le long des lignes tracées sur le sol du gymnase. L'enfant qui est « chat » chasse les autres. Quand un joueur est attrapé, il doit sauter à cloche-pied sur la ligne jusqu'au moment où il est libéré par un autre joueur qui le touche. Les joueurs ne peuvent pas quitter les lignes pour dépasser les autres.

Critères

- Se déplace avec contrôle en suivant la ligne.
- Montre des signes que son cœur bat vite.
- Montre de l'enthousiasme.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Grille de notation et d'évaluation :

- Observer et enregistrer si chaque enfant réussit à atteindre les critères.

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Suit la ligne	Rythme cardiaque (se fatigue facilement/ court sans arrêt)	Enthousiasme

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Combien n'ont pas été attrapés?
- Qu'avez-vous remarqué pendant que vous sautiez à cloche-pied sur la ligne?
- Qu'avez-vous remarqué quand vous vous êtes mis la main sur le cœur?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'enfant prend conscience de l'espace lors de jeux qui exigent un effort cardiovasculaire.

Les enfants ne sont pas des adultes miniatures et l'on ne doit donc pas s'attendre à ce qu'ils jouent, quand ils sont jeunes, à des jeux structurés faits pour les adultes. Il faut mettre l'accent sur les jeux qui font intervenir les groupes de grands muscles; ex. : les jeux de poursuite, les activités qui favorisent la prise de conscience du corps. Il faut également tenir compte du fait que l'équipement doit être adapté à l'enfant, et non l'inverse. Les enfants devraient pouvoir choisir parmi du matériel de tailles, formes et poids variés, en vue de favoriser la réussite. Vu la capacité de concentration réduite des enfants, les consignes doivent être courtes et simples. Des jeux qui demandent peu d'organisation ou des petits jeux dans lesquels les enfants ont la possibilité de créer ou d'ajouter des règles, peuvent aussi amener les enfants à vivre des expériences qui conviennent à leur niveau de développement et qui leur procurent le sentiment d'être indépendants tout en étant reliés aux autres.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

MATERNELLE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de maternelle.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
AM–3 vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés non locomotrices grâce à une variété d'activités	• Se servir de son corps pour représenter différentes lettres de l'alphabet.
AM–12 vivre des expériences de gymnastique éducative; ex. : explorer l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations	• Trouver le plus de façons possible de se déplacer en utilisant le niveau bas ou élevé, et cela, en se servant du plancher et de l'équipement léger.

Bienfaits pour la santé

BM–2 reconnaître une amélioration de leurs capacités physiques	• Quand vous repassez des habiletés déjà apprises, pensez à la façon dont vous avez exécuté cette habileté la première fois, puis refaites-la aussi bien que possible; ex. : « Rappelez-vous quand vous avez appris à marcher. »
BM–7 ressentir les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	• Participer à des activités d'étirement et reconnaître les bienfaits que procure la flexibilité.
BM–8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien	• Exécuter des mouvements associés à des activités physiques favorites, et montrer les émotions ressenties durant l'exécution; ex. : l'euphorie en tournoyant, la concentration en gardant l'équilibre.

Coopération

CM–3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	• Utiliser l'équipement chacun à son tour.

Dynamisme soutenu

DM–2 participer aux activités physiques, en faisant des efforts	• Perfectionner les mouvements en vue d'améliorer la performance; ex. : « Fais le moins de bruit possible en atterrissant. »

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

AM–3 vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés non locomotrices grâce à une variété d'activités

AM–12 vivre des expériences de gymnastique éducative; ex. : explorer l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations

Situation de mouvement

Les enfants exécutent des formes et des exercices d'équilibre à divers niveaux sur de petits et de gros appareils.

Critères

- Maintient son équilibre et le contrôle de ses mouvements en se déplaçant dans l'espace.
- Garde un équilibre avec contrôle en comptant jusqu'à 3.
- Varie les formes dans les positions haute et basse, en utilisant différentes parties du corps pour garder l'équilibre.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle de fréquence

Nom : _____

	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Montre des mouvements à des niveaux bas/moyen/haut.	27 sept.	20 sept.		
Garde l'équilibre.		27 sept.	20 sept.	
Variété de formes.			27 sept. 20 sept.	
Utilise des parties du corps pour faire des mouvements bas ou hauts.	27 sept.	20 sept.		

Stratégies de communication

Discussion en classe – la moitié de la classe fait les exercices tandis que l'autre observe :

- Démonstration.
- Observation et rapport aux camarades – observation un à un.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'enfant peut identifier et exécuter une variété de positions d'équilibre hautes et basses.

Au début du programme de gymnastique éducative, les enfants devraient apprendre les techniques correctes pour sauter, atterrir et rouler. Cela réduit les risques de blessure, tout en permettant aux enfants de mieux prendre conscience de leur corps. Ces habiletés devraient être d'abord enseignées sans qu'on ait recours aux gros appareils. L'utilisation de l'espace et du matériel devrait être maximisée de façon à éviter l'attente en ligne. On doit rappeler aux enfants l'importance de contrôler leurs mouvements pour leur propre sécurité et pour la sécurité des enfants qui se trouvent autour d'eux. Cela diminue la probabilité de blessure, tout en favorisant la compétence dans l'exécution de mouvements lors d'activités futures.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

MATERNELLE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de la maternelle.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
AM–5 vivre des expériences et essayer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, grâce à une variété d'activités	• Acquérir la capacité de viser et de projeter un objet vers une cible, en participant à une variété d'activités dans lesquelles intervient une cible; ex. : lancer des sacs de fèves à l'intérieur de cerceaux de plusieurs dimensions et à différentes distances, frapper une balle avec un bâton pour la faire rouler jusqu'à une cible.
AM–13 vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux; ex. : dans un champ	• Installer des cibles vers lesquelles faire rouler une balle. Imaginer que la balle est un œuf qui se cassera s'il rebondit, et avancer en faisant de longs pas, près du sol.

BM–3 faire des exercices cardiovasculaires	• Faire un parcours d'obstacles qui comprend des éléments tels que des tunnels; ex. : ramper sous un banc; créer des rivières par-dessus lesquelles il faut sauter; ex. : deux cordes à sauter tendues l'une à côté de l'autre; des montagnes à escalader; ex. : un chevalet ou une corde, et des ponts à traverser; ex. : marcher sur une poutre.
BM–4 reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques	• Essayer de battre son propre record dans des activités comme celles consistant à faire tourner un cerceau autour de ses hanches ou à attraper un anneau qu'on lance soi-même.
BM–8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien	• Utiliser des mots et la mimique appropriée pour décrire ses sentiments après avoir participé à des activités telles qu'un lancer de précision sur une cible.

CM–3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	• S'exercer à inviter les autres à être ses partenaires, et répondre de façon positive aux autres quand ils demandent qu'on soit un partenaire, en acceptant de jouer avec eux.

DM–1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents	• Quand l'enseignant demande « Que voyez-vous ? », répondre avec les autres enfants « Et vous, que voyez-vous ? ». Quand l'enseignant dit « Des chenilles arpenteuses qui rampent sur une feuille », mimer l'action jusqu'à ce que l'enseignant repose la question.
DM–4 participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	• Prendre part à des exercices de réchauffement et de récupération, en travaillant les articulations et les muscles sur lesquels a porté la leçon.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

AM–13 vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux; ex. : dans un champ

DM–1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents

Situation de mouvement

L'enseignant tient une longue corde lestée qu'il fait tourner pendant que les enfants sautent par-dessus. Il demande aux enfants de montrer différentes habiletés de mouvement; ex. : sauter à cloche-pied ou à pieds joints pendant que la corde tourne.

Critères

- Maintient un niveau d'activité allant de modéré à vigoureux.
- Montre une volonté de se joindre à l'activité.
- Exprime verbalement ce qu'il ressent quand il participe.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Remarques anecdotiques

Nom	Date	Peut faire	A besoin d'aide	A besoin d'un défi	Commentaires
Jean	04/08/01	le saut à cloche-pied	le saut à pieds joints		
Maryse	04/08/01	le saut à pieds joints	niveau de condition physique		
Angèle	04/08/01	2 fois le temps		ajouter une 2e corde	

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Comment vous sentez-vous?
- Où est-ce que c'est plus facile de sauter?
- Pourquoi est-ce que j'ai arrêté de faire tourner la corde?
- Qu'est-ce qui se passe quand vous buvez de l'eau?
- Pourquoi est-il important de boire de l'eau?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'enfant reconnaît ses propres habiletés quand il fait de l'activité physique.

On peut initier les enfants dès leur jeune âge à l'importance du conditionnement physique et de l'alimentation. Vu que les enfants sont encore en pleine croissance, on doit leur présenter une variété d'activités afin d'éviter un surentraînement qui pourrait causer des blessures, de même que l'ennui. Une bonne condition physique peut être atteinte par le biais de jeux qui font appel à diverses façons de bouger; ex. : sauter, courir, sauter à la corde et atterrir. Ces activités devraient comporter un but et un objectif très nets qui ont du sens aux yeux des enfants. Les élèves peuvent déterminer ces buts en groupe ou individuellement. Les enseignants peuvent également présenter la façon dont certains aliments nous procurent l'énergie nécessaire à la réalisation de ces activités. Il faut encourager les enfants à continuer d'être actifs en dehors de la classe, sur une base régulière, soit individuellement, soit avec un partenaire (ex. : frère ou sœur, ami, parent ou tuteur) et à toujours se rappeler l'importance des bonnes habitudes alimentaires.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

MATERNELLE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de maternelle.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
AM–1 vivre des expériences mettant l'accent sur le mouvement et développer des habiletés locomotrices grâce à une variété d'activités	• Créer des parcours en jouant au jeu d'imitation dans la neige, en ayant recours à des arrangements locomoteurs tels que courir, galoper et sauter.
AM–7 vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : le terrain de jeu	• Se servir des éléments d'une structure de terrain de jeu qui permettent de prendre plus conscience de son corps lorsqu'on réalise des actions comme grimper, se tenir en équilibre, se suspendre, se balancer; ex. : se tenir en équilibre en ayant deux parties du corps qui touchent la poutre ou le pont, de façon que le reste du corps soit aussi immobile que possible.

BM–3 faire des exercices cardiovasculaires	• Faire une promenade de 15 à 20 minutes en marchant d'un bon pas.
BM–7 ressentir les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	• Remarquer les changements qui suivent une activité physique effectuée avec vigueur; ex. : augmentation du rythme cardiaque ou respiration forte et joues rouges.

CM–5 faire preuve de volonté à jouer en compagnie des autres	• Partager l'équipement et attendre son tour durant une activité.

DM–5 s'engager dans des expériences de mouvement dans tous les milieux, tout en agissant de façon sécuritaire et prudente	• Porter les vêtements appropriés pour faire l'activité, en tenant compte d'éléments comme la température et le lieu.
DM–8 décrire des terrains de jeux appropriés pour les jeunes enfants	• Décrire les dispositifs de sécurité dans les piscines, les patinoires et les parcs.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

AM–7 vivre des expériences qui font appel aux habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : le terrain de jeu
CM–5 faire preuve de volonté à jouer en compagnie des autres
DM–5 s'engager dans des expériences de mouvement dans tous les milieux, tout en agissant de façon sécuritaire et prudente
DM–8 décrire des terrains de jeux appropriés pour les jeunes enfants

Situation de mouvement

Utilisation de l'équipement du terrain de jeu

Critères

- Joue côte à côte avec les autres.
- Varie la vitesse et le niveau dans ses mouvements.
- Bouge de façon sécuritaire sur l'équipement ou autour.
- Définit ou montre un endroit sécuritaire pour jouer.

Stratégies de mesure et d'évaluation

(La liste de vérification pourrait être utilisée pour plusieurs expériences.)

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Change de vitesse.	Change de niveau.	Joue avec les autres.	Joue de façon sécuritaire.	Peut définir ou montrer un endroit sécuritaire pour jouer.

Stratégies de communication

Discussion individuelle et en classe :

- L'enseignant s'adresse à l'individu ou à la classe : « J'aime quand tu/vous… ».

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'enfant participe avec les autres de façon sécuritaire en utilisant de l'équipement du terrain de jeu.

Les enfants adorent les activités de plein air et celles réalisées à l'extérieur. Elles leur donnent la liberté d'explorer et de comprendre leur environnement, en ayant recours à une variété d'habiletés locomotrices et non locomotrices, ainsi que de manipulation. En plus d'apprendre et de perfectionner ces habiletés de mouvement fondamentales, les enfants devraient apprendre l'importance qu'il y a à respecter leur environnement. Des pratiques sécuritaires de plein air à appliquer en classe et à l'extérieur (ex. : jouer avec un copain, dire à un adulte où on va jouer et ne pas toucher de verre), devraient être présentées et expliquées aux enfants pour qu'ils en saisissent bien l'importance. On peut recourir à des activités comme laisser les enfants concevoir un terrain de jeu sécuritaire à l'aide de matériel léger (ex. : des blocs et des ballons), puis leur faire mettre en pratique leurs habiletés fondamentales en se servant de cet équipement, en vue de s'assurer qu'ils comprennent bien les pratiques sécuritaires lors d'activités faites à l'extérieur et qu'ils vivent des expériences faisant appel à leurs habiletés fondamentales dans un cadre différent.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Première année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Première année

Activités

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A1–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés locomotrices, grâce à une variété d'activités
- ☐ 2 S/O
- ☐ 3 exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés non locomotrices, grâce à une variété d'activités
- ☐ 4 S/O
- ☐ 5 démontrer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres
- ☐ 6 S/O

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 démontrer les habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : marelle dans la cour de récréation
- ☐ 8 faire des mouvements simples en tenant compte de l'effort nécessaire et de l'espace requis pour répondre à une variété de stimuli; ex. : la musique
- ☐ 9 montrer qu'ils sont conscients de leur corps lors d'activités de danse
- ☐ 10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace
- ☐ 11 montrer qu'ils comprennent les règles élémentaires et l'esprit sportif dans des jeux simples
- ☐ 12 montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations
- ☐ 13 montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux, en utilisant un équipement varié; ex. : cordes à sauter

Bienfaits pour la santé

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B1–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 identifier les habitudes alimentaires saines
- ☐ 2 montrer des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques
- ☐ 3 s'engager dans des expériences continues et améliorer leur fréquence de participation lors d'exercices cardiovasculaires

Image corporelle

- ☐ 4 reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques
- ☐ 5 S/O

Bien-être

- ☐ 6 décrire comment ils se sentent pendant et après une activité physique
- ☐ 7 reconnaître les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques
- ☐ 8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien

Coopération

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C1–
Communication

- ☐ 1 apprendre et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte
- ☐ 2 S/O

Esprit sportif

- ☐ 3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif

Leadership

- ☐ 4 identifier différents rôles lors de diverses activités physiques

Travail d'équipe

- ☐ 5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec les autres, en petits ou grands groupes
- ☐ 6 S/O

©Alberta Education, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D1–
Effort

- ☐ 1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents
- ☐ 2 montrer qu'ils font des efforts en participant aux diverses activités

Sécurité

- ☐ 3 montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples
- ☐ 4 participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
- ☐ 5 se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace

Établissement d'objectifs/Défi personnel

- ☐ 6 participer à une activité de classe qui a un but collectif; ex. : parcourir une distance donnée à un rythme régulier
- ☐ 7 essayer une expérience de mouvement qui pose un défi à leurs capacités personnelles

Une vie active dans la communauté

- ☐ 8 identifier et visiter, dans la communauté, des terrains de jeux pour les jeunes enfants
- ☐ 9 décider d'être actifs

©Alberta Education, Alberta, Canada

1re ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 1re année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A1–1 exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés locomotrices, grâce à une variété d'activités	• Pratiquer les habiletés locomotrices; ex. : courir, galoper de côté et vers l'avant, et sauter à pieds joints; et commencer à explorer des enchaînements simples, en faisant alterner deux actions; ex. : courir pendant 8 mesures, sauter pendant 8 mesures.
A1–8 faire des mouvements simples en tenant compte de l'effort nécessaire et de l'espace requis pour répondre à une variété de stimuli; ex. : la musique	• En travaillant avec une variété de stimuli (ex. : mots d'action, rimes, poésie, et musique), créer avec ses mains des cadences rythmiques qui reproduisent un mouvement. Explorer le mouvement avec différents tempos et types de musique folklorique venant de pays variés (ex. : Russie, Irlande, Mexique, Égypte…)
A1–9 montrer qu'ils sont conscients de leur corps lors d'activités de danse	• Explorer des concepts tels que dessus/dessous, vers l'avant/vers l'arrière, soudain/soutenu et fort/léger.

B1–6 décrire comment ils se sentent pendant et après une activité physique	• Discuter immédiatement après leur participation des changements qui se produisent dans leur corps pendant l'activité physique; ex. : accroissement des rythmes respiratoire et cardiaque, augmentation de la température du corps.
B1–8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif, ex. : se sentir bien	• Discuter de divers sujets : les raisons pour lesquelles vous aimez vous déplacer très rapidement ou sauter, en rapport avec la façon dont vous vous sentez.

C1–1 apprendre et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Explorer les habiletés de relations dans le contexte des mouvements de danse.

D1–1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents	• Explorer, puis répéter et reproduire, de courtes séquences de mouvement.
D1–7 essayer une expérience de mouvement qui pose un défi à leurs capacités personnelles	• S'efforcer au mieux de leur aptitude à se lancer des défis personnels; ex. : essayer de garder son équilibre dans une situation difficile, se rappeler qu'il faut se servir des directions et des parcours quand ils se déplacent, essayer de faire des sauts difficiles.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A1–9 montrer qu'ils sont conscients de leur corps lors d'activités de danse

C1–1 apprendre et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte

D1–1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents

Situation de mouvement

Demander aux élèves de bouger en gardant l'équilibre et la maîtrise de leurs mouvements, et les encourager à utiliser leur corps pour interpréter un stimulus particulier; ex. : animaux, avions.

Critères

- Bouge en gardant la maîtrise de ses mouvements.
- Effectue ses mouvements d'une manière appropriée à la tâche – de façon ample ou près du corps.
- Offre une rétroaction à ses camarades.
- Change fréquemment l'intensité du mouvement – forte, moyenne, faible.
- Se lance à fond dans l'activité.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Bouge en gardant la maîtrise de ses mouvements.	Effectue des mouvements amples ou près du corps.	Offre une rétroaction à ses camarades.	Change l'intensité du mouvement – forte, moyenne, faible.	Se lance à fond dans l'activité.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Rétroaction orale à la fin du cours; ex. : « Quelle activité aimez-vous? », « Pourquoi? »

Journal personnel :

- Écrire ou faire un dessin dans leur journal au sujet de l'activité.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'utiliser son corps pour interpréter le mouvement de divers objets.

La danse créative est un excellent moyen de commencer à développer les habiletés de pensée critique, de prise de conscience du corps et d'interaction sociale chez les élèves du premier cycle de l'élémentaire. Les enseignants et les élèves peuvent choisir parmi une variété de stimuli pour créer leurs propres danses. Celles-ci devraient inclure des habiletés locomotrices et non locomotrices, et peuvent être créées et exécutées individuellement, avec un partenaire ou en petits groupes. L'exécution individuelle ou en petits groupes a les avantages suivants : le maximum de temps est consacré à la tâche, ce qui augmente la participation; les jeunes élèves ont tendance à bien travailler en petits groupes; chaque élève peut personnaliser ses danses en les modifiant selon ses niveaux d'aptitude, d'intérêt et de plaisir.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

1re ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 1re année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A1–5 démontrer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres	• Créer des activités simples pour lancer et attraper, et les réaliser seul. À mesure que l'habileté s'améliore, ajouter des activités avec un partenaire.
A1–10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace	• Explorer des façons de déplacer son corps en faisant preuve de contrôle et en s'arrêtant sur demande. Jouer à « Rues de la ville, lieux encombrés », où chacun conduit une voiture – en se servant d'un cerceau comme d'un volant ou en conduisant à l'intérieur du cerceau. Changer de vitesse, accélérer et changer de direction sur commande. Ensuite, se déplacer dans un espace de plus en plus restreint sans créer de collision!
A1–11 montrer qu'ils comprennent les règles élémentaires et l'esprit sportif dans des jeux simples	• Démontrer en quoi consiste une touche sécuritaire dans un jeu de poursuite tel que le jeu de chat perché (toucher doucement des parties appropriées du corps).

B1–2 montrer des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	• Penser à des façons d'améliorer une habileté, puis faire la démonstration de l'amélioration; ex. : l'élève peut botter le ballon plus loin, peut lancer la balle et frapper la cible plus souvent qu'avant.
B1–3 s'engager dans des expériences continues et améliorer leur fréquence de participation lors d'exercices cardiovasculaires	• Préparer des calendriers individuels ou de groupe pour enregistrer les activités physiques réalisées lors des cours d'éducation physique, pendant les récréations, à l'heure du midi et après l'école. Discuter de ce qui peut être considéré comme une activité physique.

C1–4 identifier différents rôles lors de diverses activités physiques	• Jouer au « soccer base-ball » en petits groupes. Pendant la partie, identifier, à tour de rôle, le nom et le rôle de chaque position, comme le lanceur et les joueurs de champ.
C1–5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec les autres, en petits ou grands groupes	• Jouer au jeu de poursuite « le chat gelé » et expliquer pourquoi le fait d'aider les autres en les « dégelant » empêche celui qui est « chat » d'attraper tout le monde.

D1–1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement à de courtes périodes d'activités physiques, assorties d'intervalles de repos fréquents	• Jouer au jeu de poursuite « le chat contagieux » où les joueurs sont « vaccinés » quand ils exécutent certaines actions, ce qui fait qu'ils ne peuvent être faits « chat »; ex. : se tenir en équilibre sur un pied sur un petit tapis.
D1–5 se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace	• Lors de jeux en petits groupes, penser à une règle faite pour assurer la sécurité de tout le monde, puis décider d'une conséquence si la règle est enfreinte.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A1–10 montrer qu'ils sont conscients de leur corps et de l'espace lors de jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de l'espace
C1–4 identifier différents rôles lors de diverses activités physiques
D1–5 se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace

Situation de mouvement

« Dispersés/gelés » – les élèves se rassemblent autour de l'enseignant sans se toucher. Au signal « dispersés », ils se dispersent, et, au signal « gelés », ils s'immobilisent sur place. Puis ils reviennent aussi vite que possible, tout en gardant leur espace personnel. Ils pratiquent des mouvements sécuritaires en s'éloignant et en se rapprochant de l'enseignant.

Critères

- Court sans toucher personne.
- S'arrête rapidement sans tomber.
- Adapte ses mouvements pour bouger de façon sécuritaire.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation T = Toujours P = Parfois
S = Souvent R = Rarement ou jamais

	Tâches assignées			
	Court sans toucher personne.	S'arrête rapidement sans tomber.	Adapte ses mouvements pour bouger de façon sécuritaire.	Commentaires
Nom	T S P R	T S P R	T S P R	
	✓	✓	✓	
	✓	✓	✓	
	✓	✓	✓	
	✓	✓	✓	

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Quand avez-vous pu aller vite?
- À quoi avez-vous dû faire attention?
- Comment avez-vous fait pour vous arrêter sans tomber?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève se déplace de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : conscience de l'espace.

Les jeunes élèves débordent d'imagination. Une telle créativité devrait être encouragée et nourrie pendant les cours d'éducation physique. Les élèves devraient avoir l'occasion de créer leurs propres jeux et de présenter leurs créations aux autres. Les enseignants devraient suivre de près le travail des élèves, seuls ou en groupes, lorsqu'ils créent des jeux pour s'assurer que ces jeux sont sécuritaires, appropriés et divertissants pour les autres élèves. Différents thèmes peuvent être utilisés pour générer des idées de jeux. Les stimuli servant à créer un jeu pourraient, par exemple, comprendre l'utilisation : de deux habiletés de manipulation; de parties du corps données; ou d'un type particulier d'équipement. Quand on encourage les élèves à élaborer et à présenter leurs propres jeux, on les aide à augmenter leur indépendance et leur appréciation des jeux, ce qui peut conduire à un mode de vie plus actif hors de la classe.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

1re ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 1re année.

	Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	A1–3 exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés non locomotrices, grâce à une variété d'activités	• Explorer les équilibres et les formes; ex. : réaliser un équilibre en se servant de trois parties du corps, puis un autre avec trois parties du corps différentes, à un niveau spatial moyen.
	A1–12 montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations	• Pratiquer les habiletés de diverses façons; ex. : trois différentes façons de balancer son corps d'avant en arrière sur le sol.
Bienfaits pour la santé	B1–4 reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques	• Créer des enchaînements de mouvement qui sont appropriés à chaque élève. Par exemple, les élèves ayant une déficience physique peuvent exécuter leurs exercices d'équilibre et de forme en fauteuil roulant ou en s'aidant d'équipement; ex. : une boîte comme support.
	B1–7 reconnaître les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	• Parler des messages que le cerveau envoie aux muscles pendant un exercice d'équilibre et de la façon dont l'entraînement aide les muscles à se développer.
Coopération	C1–1 apprendre et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Observer un partenaire faire une réception (un atterrissage) et lui donner une rétroaction appropriée, à savoir s'il a atterri avec les talons collés au sol et les genoux légèrement fléchis.
	C1–3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	• Inventer une séquence individuelle à réaliser pour d'autres. Les spectateurs doivent montrer qu'ils respectent l'étiquette du bon spectateur ou observateur.
Dynamisme soutenu	D1–4 participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	• Suivre l'enseignant pendant le réchauffement – dessus, dessous, et autour de l'équipement – avant d'étirer le groupe de muscles approprié. À la fin du cours, étirer le groupe de muscles utilisé pendant le cours.
	D1–5 se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace	• Améliorer la capacité de se déplacer en gardant la maîtrise de ses mouvements quand il se sert de l'équipement du terrain de jeu.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A1–3 exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés non locomotrices, grâce à une variété d'activités

A1–12 montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations

B1–4 reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques

Situation de mouvement

Exercice d'équilibre : déplacement sur des bancs ou des tapis. Comment pouvons-nous nous déplacer d'un bout à l'autre en utilisant seulement les mains et les pieds ? Commencer ou finir cet enchaînement par un exercice d'équilibre.

Critères

- Supporte le poids du corps avec les mains ou les pieds.
- Bouge d'abord la tête, ou les pieds.
- Modifie une séquence de mouvement.
- Garde l'équilibre et le contrôle.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Supporte le poids du corps avec les mains ou les pieds.	Bouge d'abord la tête, ou les pieds.	Modifie une séquence de mouvement.	Garde l'équilibre et le contrôle.

Stratégies de communication

Discussion et démonstration en classe :

- Faire une activité du type exposé vécu; ex. : « Qu'est-ce que le groupe de Mélanie fait? »

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève montre qu'il possède les habiletés fondamentales en gymnastique éducative; ex. : utilise différentes parties du corps pour créer un enchaînement, garde l'équilibre et le contrôle en se déplaçant.

La gymnastique est un excellent moyen d'offrir aux élèves un choix de tâches à accomplir. Les élèves qui sentent qu'ils ont plus de contrôle et de choix dans leur environnement sont souvent plus motivés à participer que ceux qui sentent qu'ils sont « forcés » de réaliser une tâche. On peut, par exemple, leur permettre de : choisir le type ou la taille de l'équipement qu'ils veulent utiliser; choisir leur partenaire; créer leur propre « enchaînement » de gymnastique qui comprend les habiletés et les concepts de mouvement fondamentaux; et choisir une habileté particulière à exécuter dans le contexte d'un objectif préétabli (p. ex., si l'objectif est de faire un mouvement, [rouler, par exemple] les élèves peuvent choisir de le faire vers l'avant ou sur le côté, comme une bûche qui roule). Quand vous offrez un choix aux élèves, aidez-les à choisir les activités qui correspondent à leur niveau réel de capacité, et qui l'amélioreront.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

1re ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 1re année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A1–1 exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés locomotrices, grâce à une variété d'activités	• Explorer différentes façons de courir (ex. : changer de vitesse, de direction et de niveau), puis transférer ces habiletés à un jeu de poursuite tel que le jeu de chat perché ou à d'autres jeux qui font intervenir la course.
A1–13 montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux, en utilisant un équipement varié; ex. : cordes à sauter	• Sauter à la corde, en utilisant une variété de façons de sauter (ex. : à pieds joints, en changeant de pied) et de faire tourner la corde (ex. : simple, double, en faisant des 8).

Bienfaits pour la santé

B1–2 montrer des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	• Augmenter la précision et la distance dans le lancer sur une cible.
B1–3 s'engager dans des expériences continues et améliorer leur fréquence de participation lors d'exercices cardiovasculaires	• Travailler individuellement, ou avec un partenaire, pour répéter différentes façons de sauter à la corde et pour créer des enchaînements simples de saut à la corde.

Coopération

C1–4 identifier différents rôles lors de diverses activités physiques	• Jouer à suivre le chef de file dans une activité qui fait appel à la course ou au saut.

Dynamisme soutenu

D1–2 montrer qu'ils font des efforts en participant aux diverses activités	• Participer avec enthousiasme à des défis dans le domaine de la condition physique; ex. : voir combien de barreaux ils peuvent traverser, en grimpant sur des barres de suspension.
D1–3 montrer qu'ils sont prêts à écouter des consignes et des explications simples	• Participer à une partie de « feu rouge–feu vert », en utilisant les termes de la langue pied-noir, feu vert = otsisskaanattsi, feu rouge = maohkanattsii.
D1–9 décider d'être actifs	• Identifier les activités physiques auxquelles ils ont participé depuis le dernier cours.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A1–13 montrer qu'ils possèdent les habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux, en utilisant un équipement varié; ex. : cordes à sauter

B1–3 s'engager dans des expériences continues et améliorer leur fréquence de participation lors d'exercices cardiovasculaires

Situation de mouvement

Les élèves montrent qu'ils possèdent les habiletés pour la marelle avec des partenaires, en utilisant des petits cerceaux.

Critères

- Lance l'objet dans le cerceau ou sur la cible.
- Utilise des jeux de pieds – 1 à 1, 1 à 2, 2 à 1.
- Joue en ayant l'esprit sportif.
- Se déplace continuellement.
- Encourage ses partenaires pour qu'ils réussissent.
- Suit les règles.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Lance l'objet dans le cerceau.	Joue en ayant l'esprit sportif.	Utilise des jeux de pieds.	Se déplace continuellement.	Encourage ses partenaires.	Suit les règles.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Comment jouons-nous avec un esprit sportif?
- Que se passe-t-il quand votre partenaire ne suit pas les règles?
- Quelle partie de votre corps est fatiguée?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève a été capable de montrer continuellement qu'il possède les habiletés fondamentales du saut et du lancer.

Il est important d'inclure au programme du début de l'élémentaire des activités individuelles qui se concentrent sur la prise de conscience du corps. Afin d'évaluer la bonne mécanique corporelle dans les dernières années de l'élémentaire, les élèves doivent identifier les différentes parties du corps et savoir comment chacune est coordonnée avec les autres pour créer des mouvements. Par exemple, se concentrer sur les actions réalisées par le bras comme celles de jeter, dribbler, bloquer, lever, attraper et frapper. Ces actions pourraient être effectuées avec différents objets; ex. : sacs de fèves, balles, parachutes, écharpes, disques et anneaux. À mesure qu'ils acquièrent une compréhension des actions qui peuvent être effectuées par leurs bras, les élèves commencent à comprendre comment les bras travaillent de concert avec d'autres parties du corps; ex. : les jambes.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

1re ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 1re année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A1–1 exécuter des mouvements en faisant appel aux habiletés locomotrices, grâce à une variété d'activités	• En files de quatre ou cinq, effectuer une variété d'habiletés locomotrices sécuritaires et appropriées dans l'eau. Les élèves prennent la tête à tour de rôle, en se concentrant sur une habileté différente. Au signal, le dernier de la file passe à l'avant pour prendre la tête.
A1–7 démontrer les habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : marelle dans la cour de récréation	• S'exercer à jouer - à la marelle, en se concentrant sur le lancer par-dessous et sur la maîtrise du saut, et - au ballon captif (*tetherball*), en s'efforçant à le frapper et à le bloquer.

B1–1 identifier les habitudes alimentaires saines	• Boire de l'eau souvent au cours de la journée et en particulier après le cours d'éducation physique.
B1–4 reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques	• Trouver un rythme de marche/course tout en se promenant dans la cour de l'école et en conversant avec un partenaire.

C1–1 apprendre et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Parler à un partenaire des activités physiques faites à la maison. Le partenaire pratique l'écoute active, ce qu'il démontre par le contact visuel. Si certaines des activités conviennent, les essayer avec la classe.
C1–5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec les autres, en petits ou grands groupes	• Créer une course d'obstacles humains dans laquelle des personnes servent d'obstacles fixes.

D1–5 se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace	• Participer à une marche sécuritaire dans le voisinage, tout en respectant la propriété privée; ex. : les buissons et les fleurs; et en remarquant les panneaux de circulation; ex. : les passages protégés, les sentiers pour les cyclistes.
D1–8 identifier et visiter, dans la communauté, des terrains de jeux pour les jeunes enfants	• Faire des sorties dans des milieux naturels en différentes saisons; ex. : un parc, un sentier de randonnée, une patinoire extérieure.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A1–7 démontrer les habiletés fondamentales dans divers milieux; ex. : marelle dans la cour de récréation
B1–4 reconnaître leurs capacités physiques en participant à des activités physiques
D1–5 se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : activités de prise de conscience de l'espace

Situation de mouvement

L'enseignant emmène ses élèves se promener à pied dans le voisinage. Les élèves se servent d'un journal pour :

- faire un dessin des endroits où ils pourraient pratiquer une activité physique dans leur communauté;
- expliquer comment ils se sentaient quand ils marchaient à l'extérieur. Ils écrivent une phrase en lettres moulées sous les dessins.

Critères

- Marche à une allure vive qui présente un défi.
- Fait preuve de vigilance, de sécurité et de respect pour les autres et le milieu.
- Utilise son journal personnel de façon appropriée.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation T = Toujours P = Parfois
S = Souvent R = Rarement ou jamais

Nom	Allure vive				Vigilance				Sécurité				Respect				Commentaires
	T	S	P	R	T	S	P	R	T	S	P	R	T	S	P	R	
	✓										✓					✓	
		✓				✓			✓					✓			
				✓				✓				✓				✓	
			✓				✓				✓					✓	

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Pouvez-vous nommer/identifier divers endroits dans la communauté où l'on peut faire de l'activité physique?
- Pourquoi marchons-nous?
- Décrivez le mouvement des parties du corps quand vous marchez.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans toutes sortes de milieux.

Apprendre comment se déplacer de façon sécuritaire dans une grande variété de milieux est un concept important sur lequel il faut insister durant les premières années de l'élémentaire. Les élèves devraient être initiés à l'étiquette et aux mesures de sécurité quand ils font des activités physiques dans des milieux différents; ex. : sentiers multi-usage. Il faut insister non seulement sur le respect des autres (ex. : partager l'utilisation du sentier), mais aussi sur la sécurité personnelle (ex. : porter l'équipement protecteur approprié) et sur le respect du milieu qu'ils utilisent (ex. : ne pas arracher l'écorce des arbres). Les enseignants devraient aider en offrant des exemples d'autres activités, telle l'organisation d'un rodéo à bicyclette pour rendre les élèves plus conscients de la sécurité à bicyclette.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

©Alberta Education, Alberta, Canada

Deuxième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Deuxième année

Activités

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A2–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 choisir des habiletés locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique
- ☐ 2 S/O
- ☐ 3 choisir des habiletés non locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique
- ☐ 4 S/O
- ☐ 5 choisir et exécuter des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres
- ☐ 6 S/O

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 choisir des habiletés fondamentales, et les exécuter dans divers milieux en utilisant de l'équipement sportif; ex. : course d'obstacles
- ☐ 8 faire des pas de danse de base et des mouvements tels que : danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres, en utilisant des éléments d'effort, d'espace et des relations
- ☐ 9 faire des mouvements simples, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres
- ☐ 10 créer et jouer à des jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de leur corps et de l'espace
- ☐ 11 mettre les règles élémentaires et l'esprit sportif en pratique, tout en apprenant les stratégies de jeux sportifs
- ☐ 12 choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement
- ☐ 13 choisir et exécuter des habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux et en utilisant un équipement varié; ex. : pour attraper

Bienfaits pour la santé

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B2–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 reconnaître qu'il faut de l'énergie pour activer les muscles
- ☐ 2 décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques
- ☐ 3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires

Image corporelle

- ☐ 4 identifier les attributs physiques personnels qui contribuent à la participation à des activités physiques
- ☐ 5 S/O

Bien-être

- ☐ 6 décrire comment le corps bénéficie de l'activité physique
- ☐ 7 identifier les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques
- ☐ 8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif; ex. : se sentir bien

Coopération

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C2–
Communication

- ☐ 1 identifier et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte
- ☐ 2 S/O

Esprit sportif

- ☐ 3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif

Leadership

- ☐ 4 accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques

Travail d'équipe

- ☐ 5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec d'autres élèves qui ont des capacités diverses, en petits ou grands groupes
- ☐ 6 S/O

©Alberta Education, Alberta, Canada

Coopération

Résultat d'apprentissage général D :
Dynamisme soutenu

D2–
Effort

- ☐ 1 exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique
- ☐ 2 identifier les facteurs d'ordre personnel qui les incitent à faire de l'activité physique; ex. : avoir l'équipement nécessaire, trouver un ami prêt à participer

Sécurité

- ☐ 3 montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique
- ☐ 4 démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
- ☐ 5 démontrer qu'ils peuvent se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : des jeux modifiés

Établissement d'objectifs/Défi personnel

- ☐ 6 s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques
- ☐ 7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles

Une vie active dans la communauté

- ☐ 8 déterminer les types les plus populaires d'activités physiques disponibles dans la communauté
- ☐ 9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant

©Alberta Education, Alberta, Canada

2e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 2e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	
A2–3 choisir des habiletés non locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique	• Exécuter une variété de formes et d'équilibres faisant intervenir l'immobilité; ex. : ressembler à des formes, s'immobiliser, se rapetisser. Faire appel à des concepts appropriés comme les postures de base – debout, assis, agenouillé, couché – et les niveaux spatiaux – haut, bas et moyen.
A2–8 faire des pas de danse de base et des mouvements tels que : danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres, en utilisant des éléments d'effort, d'espace et des relations	• Créer des séquences de mouvement qui font appel à plus d'un concept, comme sauter à pieds joints en zigzag – action et parcours – et s'accorder avec un partenaire pour faire le pas chassé latéral (le galop de côté) – action et relation.
A2–9 faire des mouvements simples, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres	• S'exercer à faire des séquences de mouvement simples, en se concentrant sur plus d'un facteur à la fois; ex. : ramper très lentement, en touchant le sol doucement avec chaque pied, et en se déplaçant parfois vers l'avant, parfois sur le côté.
Bienfaits pour la santé	
B2–4 identifier les attributs physiques personnels qui contribuent à la participation à des activités physiques	• Exécuter une danse folklorique simple, et déterminer quelles sont les habiletés nécessaires pour bien exécuter la danse. Répéter seul ces habiletés. Par exemple, si la danse fait appel à la marche au pas, s'exercer à la marche en se concentrant sur les éléments clés comme maintenir le rythme, bien lever les genoux et se tenir la tête droite.
Coopération	
C2–1 identifier et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Faire des commentaires positifs et afficher le langage corporel qui convient pendant les danses avec des partenaires.
C2–5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec d'autres élèves qui ont des capacités diverses, en petits ou grands groupes	• Choisir un partenaire avec qui ils n'ont pas travaillé récemment pour faire du travail avec partenaire. Utiliser un langage coopératif pendant les activités de danse.
Dynamisme soutenu	
D2–3 montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique	• Écouter et anticiper les changements dans des morceaux de musique plus complexes, et être capable de répondre en conséquence avec les idées de mouvement qui sont explorées; ex. : faire la différence entre le refrain et les couplets dans des danses chantées comme « La petite boiteuse ».
D2–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	• Explorer les concepts de la danse par l'intermédiaire d'une autre matière; ex. : les sciences – la danse des insectes; explorer les caractéristiques du mouvement d'un ou de deux insectes, y compris des aspects comme le rythme, le parcours, le vol et l'atterrissage. Élaborer un numéro de danse individuel ou avec un partenaire qui montre ces caractéristiques.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A2–9 faire des mouvements simples, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres

D2–3 montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique

Situation de mouvement

Les élèves sont appelés à créer et à exécuter un court enchaînement de pas de danse sur un thème; ex. : les mouvements d'un animal, y compris courir, sauter, atterrir, tournoyer et ramper – quatre pas en rampant + un bond, qui se répètent.

Critères

- Exécute un numéro de danse qui correspond à la séquence écrite.
- Interprète et exécute des mots d'action et fait la démonstration de « la force ».
- Enchaîne bien ses mouvements.
- Participe à l'activité et s'y concentre.
- Utilise un mouvement qui correspond au thème.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation (enseignant, camarade et/ou autoévaluation)

Nom : _____	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
L'exécution correspond à la séquence écrite.				
Interprète et démontre les mots d'action.				
Mouvements bien enchaînés.				
Participe à l'activité et s'y concentre.				
Mouvement correspondant au thème.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Exposé vécu – diviser la classe en deux groupes égaux. La première moitié danse pendant que l'autre observe. Le groupe qui observait fait part de ce qu'il a vu et apprécié. Puis les rôles sont inversés.

Soirée pour les parents :

- Inviter les élèves et les parents à une soirée de vie active. Le but de la soirée serait de permettre aux parents de faire l'expérience du plaisir que procurent les activités physiques qui font partie du programme d'études. Elle pourrait aussi les aider à comprendre la valeur d'un style de vie actif, à l'école comme à la maison, et gagner leur support pour le programme. Les élèves et les parents peuvent participer aux activités, comme observer une danse et en créer une.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de créer et exécuter un enchaînement de danse.

La danse folklorique est une excellente façon de commencer à combiner les habiletés locomotrices et non locomotrices. Ces habiletés peuvent être présentées dans le contexte de différents concepts de relation (ex. : partenaire, petits groupes), d'espace (ex. : parcours au sol préétablis) et d'effort (ex. : rapide et lent). La danse folklorique est aussi un excellent moyen d'intégrer l'éducation physique à d'autres matières du programme scolaire. Pour faire en sorte que les élèves en retirent une expérience agréable et valorisante, les danses folkloriques devraient, si possible, être adaptées et modifiées par les enseignants pour qu'elles répondent aux besoins et aux capacités des élèves. Par exemple, modifier des pas de danse compliqués, diminuer les activités en grands groupes, et choisir un tempo musical plus lent. Ces stratégies sont des moyens qui permettent d'ajuster la complexité de la danse aux capacités des élèves.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

2e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 2e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A2–5 choisir et exécuter des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres	• Créer un jeu de lancer sur une cible, dans lequel un partenaire lance un objet sur la cible tandis que l'autre donne de la rétroaction sur un ou deux aspects de la forme; ex. : torsion du tronc, yeux fixés sur la cible.
A2–10 créer et jouer à des jeux mettant l'accent sur la prise de conscience de leur corps et de l'espace	• Jouer à des jeux de poursuite tels que le jeu au chat perché pour mieux prendre conscience des types de déplacements et de l'espace personnel.
A2–11 mettre les règles élémentaires et l'esprit sportif en pratique, tout en apprenant les stratégies de jeux sportifs	• Créer un jeu de filet où l'on doit attraper un sac de fèves et le lancer dans un espace libre, dans le terrain d'un partenaire, puis y jouer.

B2–1 reconnaître qu'il faut de l'énergie pour activer les muscles	• Prendre le pouls avant, durant et après des exercices vigoureux pour reconnaître l'effet de l'activité.
B2–2 décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	• Déterminer les habiletés et les stratégies qui permettent d'améliorer leur propre performance dans des jeux se pratiquant avec un filet ou au mur.

C2–4 accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques	• Démontrer l'importance de travailler ensemble et d'assumer des responsabilités différentes pour atteindre un but commun lorsqu'ils participent à des jeux coopératifs; ex. : jeux de parachute.

D2–1 exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique	• Faire une liste des jeux appris en éducation physique qui pourraient être joués à la récréation ou à la maison; ex. : jeux de poursuite, saut à la corde.
D2–6 s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques	• Avec un partenaire, fixer un but et essayer de l'atteindre ensemble; ex. : en utilisant une raquette de badminton, voir combien de fois de suite ils peuvent frapper un ballon léger (gonflable) avant qu'il touche le sol. Répéter l'activité en essayant de battre le record obtenu.
D2–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	• Participer à des jeux en petits groupes et penser à une façon de rendre le jeu plus difficile, puis essayer les idées.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A2–5 choisir et exécuter des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres

A2–11 mettre les règles élémentaires et l'esprit sportif en pratique, tout en apprenant les stratégies de jeux sportifs

D2–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles

Situation de mouvement

Jeu de renversement – jeu de lancer à deux mains pour faire tomber des quilles, des bornes.

Critères

- Effectue un lancer à deux mains.
- Reçoit le ballon.
- Garde le ballon avec maîtrise.
- Varie la distance nécessaire pour créer un défi.
- Travaille avec les autres.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Effectue un lancer à deux mains.	Reçoit le ballon.	Garde le ballon avec maîtrise.	Varie la distance.	Travaille avec les autres.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Jusqu'à quelle distance de la cible pouvez-vous être et toujours réussir?
- Quels genres de lancer pouvez-vous utiliser?
- Comment pouvez-vous vous dépasser?
- Quelles règles pouvons-nous ajouter au jeu?
- Avez-vous entendu/donné des commentaires positifs pendant l'activité?
- Avez-vous suivi les règles?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de recevoir, retenir et envoyer un objet avec régularité dans un jeu de renversement, des quilles.

Les jeux sportifs initient les élèves aux habiletés fondamentales avant qu'ils aient à pratiquer la version officielle d'un sport. Les jeux sportifs combinent des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation; ils initient au concept du rôle qu'on joue dans un jeu, comme un rôle offensif ou défensif, et introduisent la tactique et la stratégie. Les jeux sportifs peuvent être élaborés ou modifiés par les enseignants ou les élèves. L'équipement, les règles, la surface de jeu, et l'effectif des équipes peuvent tous être modifiés pour faire en sorte que le jeu réponde aux besoins et aux capacités des élèves. Quand il manque des joueurs, les enseignants et les élèves peuvent apporter des modifications pour permettre une participation optimale; ex. : trois contre trois plutôt que cinq contre cinq. Quand les élèves ont l'occasion d'utiliser des habiletés fondamentales dans le contexte d'un jeu, ils ont plus de chances de réussir à l'avenir dans la version officielle du sport.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

2e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 2e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A2–1 choisir des habiletés locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique	• Utiliser des appareils petits et gros pour installer les stations, et utiliser des cartes de tâches pour guider l'exploration des thèmes de l'équilibre, du déplacement, de l'envol, de l'appel et de la réception; ex. : à l'aide d'une boîte basse et d'un tremplin, trouver des façons de se déplacer, de monter et sortir, en montrant différentes formes ou différents contrôles durant l'envol.
A2–12 choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement	• Créer un enchaînement de mouvements qui comprend des mouvements locomoteurs, des réceptions et des équilibres.

B2–2 décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	• Déterminer des façons d'améliorer une habileté de gymnastique; ex. : saut groupé, roue latérale, maintien d'équilibre.
B2–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires	• Faire des rotations à des stations qui font appel à la flexibilité (ex. : grand écart), à la force (ex. : grimper à la corde) et à l'endurance (ex. : déplacements ou mouvements d'animaux).

C2–1 identifier et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Écouter les idées d'un partenaire pour concevoir et exécuter un enchaînement, et travailler avec ces idées.
C2–3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	• Observer la présentation d'un partenaire et offrir de la rétroaction positive et constructive.

D2–2 identifier les facteurs d'ordre personnel qui les incitent à faire de l'activité physique; ex. : avoir l'équipement nécessaire, trouver un ami prêt à participer	• Identifier des endroits dans la communauté qui sont sécuritaires pour jouer.
D2–4 démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	• Courir et sauter autour de l'équipement, s'exercer à retomber sur ses pieds en guise de réchauffement, et faire des étirements au début et à la fin du cours.
D2–6 s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques	• Faire une course d'obstacles, en se déplaçant par-dessus ou en dessous des appareils de gymnastique dans tout le gymnase. Faire le parcours deux fois et se concentrer sur un but à améliorer; ex. : ne pas toucher certaines parties des appareils.
D2–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	• S'exercer à faire des sauts et des réceptions à partir d'une certaine hauteur, et ajouter une forme pendant l'envol; ex. : forme d'étoile, groupement.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A2–12 choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement

C2–4 accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques

D2–6 s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques

Situation de mouvement

Exécuter des séquences qui demandent de partir au sol, monter sur un appareil, maintenir son équilibre, sortir, rouler et terminer au sol.

Critères

- Débute au sol.
- Monte sur l'appareil de façon sécuritaire.
- Maintient l'équilibre sur l'appareil.
- Descend de l'appareil de façon sécuritaire.
- Roule sur le tapis.
- Utilise tout l'équipement.
- Montre des mouvements enchaînés.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Débute au sol.	Monte sur l'appareil de façon sécuritaire.	Maintient l'équilibre sur l'appareil.	Descend de l'appareil de façon sécuritaire.	Roule sur le tapis.	Utilise tout l'équipement.	Montre des mouvements enchaînés.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Rétroaction en groupe.
- Révision de la liste de vérification par l'enseignant et chaque élève.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'effectuer une séquence de quatre mouvements au sol et sur un appareil.

L'utilisation du concept de « phrase » pour désigner un enchaînement de mouvements aide à diriger les élèves quand ils conçoivent leurs propres séquences de mouvements. Chaque phrase devrait avoir un thème ou un objectif; ex. : transférer le poids sur d'autres parties du corps. La phrase devrait avoir un bon début (la majuscule) et une bonne fin (le point final). Le corps de la phrase devrait refléter le thème ou l'objectif qui a été préétabli et devrait être facilement individualisé pour chaque élève. Par exemple, si le thème est de transférer le poids du corps d'une partie du corps à une autre, certains élèves voudront peut-être transférer leur poids à cinq parties différentes de leur corps, au sol. Pour d'autres, il s'agira peut-être de créer une séquence plus complexe qui met en jeu le transfert du poids à différentes parties du corps pendant qu'ils utilisent de petits ou de gros appareils. Il faut aussi rappeler aux élèves de n'inclure que des mouvements sécuritaires dans leurs phrases.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

2e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 2e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A2–5 choisir et exécuter des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif, seuls et avec d'autres	• Utiliser une variété d'objets pour s'entraîner à les lancer vers une cible : ex. : balle molle, balle éponge, ballon gonflable, balle en plastique.
A2–13 choisir et exécuter des habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux et en utilisant un équipement varié; ex. : pour attraper	• Combiner les habiletés de course et de lancer pour s'exercer à lancer loin un sac de fèves.

B2–6 décrire comment le corps bénéficie de l'activité physique	• Participer à un programme de marche et de jogging, et augmenter progressivement la distance; ex. : une course amicale, une course d'endurance (cross-country). Noter le changement dans la performance; ex. : temps, facilité pour finir la course.
B2–7 identifier les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	• Remarquer les indicateurs d'effort que sont la soif et les changements dans la température du corps ainsi que le rythme du cœur après une activité.
B2–8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif, ex. : se sentir bien	• Sauter à la corde et démontrer des stratégies pour mieux réussir; ex. : raccourcir la corde ou utiliser un type de corde différent. Identifier le changement dans les sentiments, allant de la frustration à la fierté.

C2–5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec d'autres élèves qui ont des capacités diverses, en petits ou grands groupes	• Travailler ensemble en petits groupes pour élaborer des exercices de saut à la corde ou de tinikling. Le tinikling est à la fois une danse et un jeu qui se pratique avec de grandes tiges de bambou.

D2–1 exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique	• Faire un graphique du nombre de tours de circuit en fonction du temps.
D2–2 identifier les facteurs d'ordre personnel qui les incitent à faire de l'activité physique; ex. : avoir l'équipement nécessaire, trouver un ami prêt à participer	• Participer à des activités nouvelles ou créatives qui reflètent une tendance moderne; ex. : danse hip-hop.
D2–6 s'exercer à établir un but à court terme dans le domaine des efforts de participation à des activités physiques	• Courir et sauter – envol sur un pied, réception sur deux – dans le sable ou sur l'herbe. Mesurer la distance et établir des buts personnels.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A2–13 choisir et exécuter des habiletés fondamentales telles que courir, sauter et lancer, dans divers milieux et en utilisant un équipement varié; ex. : pour attraper

C2–5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec d'autres élèves qui ont des capacités diverses, en petits ou grands groupes

Situation de mouvement

Les élèves exécutent un parcours en se servant des appareils du terrain de jeu comme obstacles.

Critères

- Rampe, marche, court, saute et grimpe sur, autour, par-dessous ou par-dessus divers appareils du terrain de jeu.
- Montre qu'il tient compte de sa sécurité et de celle des autres.
- Identifie ses points forts et ses limites.
- Travaille avec les autres.
- Participe de bon cœur.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification : autoévaluation		Oui	Non
J'ai fait de mon mieux.			
J'ai fait preuve de respect et de patience envers les autres.			
J'étais capable de :	courir		
	ramper		
	marcher		
	sauter		
	grimper		
J'ai besoin de m'améliorer pour :	courir		
	ramper		
	marcher		
	sauter		
	grimper		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Pour réussir, quelles façons de bouger différentes avez-vous dû utiliser?
- Avez-vous des exemples de ce que vous pouvez faire pour montrer que vous êtes capables de jouer avec les autres?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève montre qu'il joue volontiers avec les autres et qu'il partage avec eux des idées, l'espace et l'équipement.

Le Défi canadien vie active, publié par l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD), est une excellente façon, pour les élèves de l'élémentaire, de surveiller leur niveau d'activité physique. Les affiches utilisées dans le programme de 2e année demandent aux élèves de colorier un pas pour chaque quart d'heure d'activité physique qu'ils font. Ils peuvent aussi colorier un pas pour avoir appris quelque chose sur un aspect de l'activité physique; ex. : nutrition, muscles et parties du corps; et un pas « boni » s'ils font de l'activité physique hors de la classe avec un ami, ou s'ils participent à une nouvelle activité physique. Lorsqu'ils surveillent leurs propres progrès, les élèves sont souvent motivés à faire de l'activité physique après l'école et sont fiers de leurs exploits personnels.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

2e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 2e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A2–1 choisir des habiletés locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique	• Participer à une course d'endurance (de cross-country), une randonnée à pied ou à bicyclette dans un parc ou un cadre naturel approprié. Discuter de l'importance de préserver l'environnement, et des activités qui ne dérangent pas le milieu naturel.
A2–7 choisir des habiletés fondamentales, et les exécuter dans divers milieux en utilisant de l'équipement sportif; ex. : course d'obstacles	• Ramasser un anneau au fond de la piscine.

B2–1 reconnaître qu'il faut de l'énergie pour activer les muscles	• Participer à une activité de patinage qui offre une occasion de se dépasser et demande des efforts.
B2–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires	• Participer à une course d'obstacles, une course ou une marche amicale.

C2–5 faire preuve de volonté à jouer de façon coopérative avec d'autres élèves qui ont des capacités diverses, en petits ou grands groupes	• Créer des jeux sur la neige et encourager les camarades de classe à participer à l'activité et à s'y adonner à fond.

D2–5 démontrer qu'ils peuvent se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : des jeux modifiés	• Patiner sur une patinoire intérieure ou extérieure locale. Passer en revue l'équipement et la marche à suivre pour la sécurité.
D2–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	• Changer une règle de jeu ou une partie de l'équipement afin que l'activité présente un défi pour tous, peu importe leur capacité.
D2–8 déterminer les types les plus populaires d'activités physiques disponibles dans la communauté	• Créer un babillard d'activités physiques qui ont lieu dans le voisinage. Diviser le tableau en quatre parties représentant chacune une saison.
D2–9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant	• Diriger chacun à son tour un jeu de réchauffement par jour.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A2–1 choisir des habiletés locomotrices relevant d'une variété d'activités, et les mettre en pratique

D2–5 démontrer qu'ils peuvent se déplacer de façon sécuritaire et prudente dans tous les milieux; ex. : des jeux modifiés

Situation de mouvement

Tout en patinant sur une patinoire extérieure, les élèves apprennent des habiletés de patinage.

Critères

- Patine en avant et s'arrête.
- Démarre et s'arrête sans aide.
- Pousse, glisse, fait le chasse-neige et godille.
- Participe de façon sécuritaire.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Liste de vérification	Oui	Non
Peut patiner vers l'avant.		
Peut s'arrêter complètement sans aide.		
Peut démarrer en poussant avec un patin (poussée de départ en « T »).		
Peut godiller vers l'avant.		
Peut glisser.		
Peut faire le chasse-neige.		
Participe de façon sécuritaire pour lui-même et les autres.		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Mettre en commun avec toute la classe les critères de la liste de vérification. Demander aux élèves de penser à leurs propres habiletés.
- Inviter un parent à assister et à participer à la classe de patinage.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de choisir et d'exécuter des habiletés locomotrices sur des patins.

Apprendre aux élèves comment lire et dessiner une carte est une bonne façon de leur faire comprendre leur milieu et la façon de s'y déplacer en sécurité. Les enseignants peuvent fournir aux élèves des cartes déjà faites du terrain de jeu de l'école, des stations dans le gymnase ou des aires de jeu sur le terrain de l'école, et leur demander de passer par certains points de contrôle indiqués sur la carte. Les élèves peuvent aussi créer leurs propres cartes d'endroits familiers (ex. : le terrain de jeu de l'école), à l'intention des autres élèves. Les cartes devraient comprendre des points de repère facilement identifiables et des directions. Utiliser les cartes pendant des saisons différentes pour voir comment le milieu change, dans les cas où cela est sécuritaire et approprié. Différentes formes de locomotion peuvent aussi être identifiées et employées. Par exemple, les élèves pourraient utiliser des bicyclettes à l'automne, passer aux skis en hiver, et à la marche ou à la course au printemps.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada (2001)

©Alberta Education, Alberta, Canada

Troisième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Troisième année

Activités

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A3–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements locomoteurs
- ☐ 2 S/O
- ☐ 3 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements non locomoteurs
- ☐ 4 S/O
- ☐ 5 démontrer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif; et mettre en pratique des habiletés de manipulation, seuls et avec d'autres, tout en utilisant une variété de parcours
- ☐ 6 S/O

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 choisir des habiletés fondamentales, et les exécuter dans divers milieux à l'aide de l'équipement sportif; ex. : raquettes à neige
- ☐ 8 choisir et exécuter des pas et des figures de base de danse tels que danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres
- ☐ 9 choisir des mouvements simples et les effectuer, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres
- ☐ 10 pratiquer des jeux sportifs et montrer qu'ils sont conscients des éléments d'espace, d'effort et de relations
- ☐ 11 montrer qu'ils sont capables de travailler avec un coéquipier ou une équipe pour réaliser l'objectif commun d'une activité, tout en apprenant les stratégies de base des jeux sportifs
- ☐ 12 choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement
- ☐ 13 manipuler divers petits objets tout en exécutant des habiletés fondamentales pour démontrer leur maîtrise de soi; ex. : jongler

Bienfaits pour la santé

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B3–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 décrire le concept de l'énergie requise pour les muscles
- ☐ 2 montrer et décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques
- ☐ 3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires

Image corporelle

- ☐ 4 décrire les attributs physiques personnels qui contribuent à la participation à des activités physiques
- ☐ 5 S/O

Bien-être

- ☐ 6 décrire les bienfaits de l'activité physique pour le corps
- ☐ 7 décrire les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques
- ☐ 8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif, ex. : se sentir bien

Coopération

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C3–
Communication

- ☐ 1 décrire et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte
- ☐ 2 S/O

Esprit sportif

- ☐ 3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif

Leadership

- ☐ 4 accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques

Travail d'équipe

- ☐ 5 faire preuve de volonté à partager des idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres
- ☐ 6 S/O

©Alberta Education, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

Résultat d'apprentissage général D :
Dynamisme soutenu

D3–
Effort

- ☐ 1 exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique
- ☐ 2 décrire les facteurs qui les incitent à faire de l'activité physique et à en retirer une satisfaction personnelle

Sécurité

- ☐ 3 montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique
- ☐ 4 démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération
- ☐ 5 parler d'expériences de mouvement sécuritaires dans divers milieux; ex. : l'équipement de gymnastique

Établissement d'objectifs/Défi personnel

- ☐ 6 se fixer un but à court terme pour intensifier l'effort et la participation à des activités physiques, et atteindre ce but
- ☐ 7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles

Une vie active dans la communauté

- ☐ 8 décrire les types les plus populaires d'activités physiques disponibles dans la communauté et les raisons de leur popularité
- ☐ 9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant

©Alberta Learning, Alberta, Canada

3e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 3e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	
A3–1 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements locomoteurs	• Améliorer la facilité à exercer certaines habiletés locomotrices; ex. : courir avec ou sans interruptions, galoper vers l'avant ou vers le côté, sauter à pieds joints. Explorer des combinaisons; ex. : courir pendant quatre mesures et s'immobiliser pendant quatre mesures. On peut aussi inclure de changer de parcours et de direction, ainsi que de s'accorder avec un partenaire ou de le suivre. Exécuter le mouvement en suivant la musique.
A3–8 choisir et exécuter des pas et des figures de base de danse tels que danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres	• Faire une danse folklorique canadienne française qui comprend des figures telles que le crochet et le dos-à-dos, comme dans la danse Brandy Boum.
A3–9 choisir des mouvements simples et les effectuer, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres	• Explorer des mots d'action complexes (ex. : étendre, replier, avancer, se retirer, ancrer) en faisant appel à certains aspects des concepts d'espace et d'effort. Explorer des relations plus difficiles avec des partenaires; ex. : se rassembler par trois, puis se disperser et s'immobiliser.
Bienfaits pour la santé	
B3–1 décrire le concept de l'énergie requise pour les muscles	• Créer une danse fondée sur les syllabes; ex. : mot à une syllabe – pois (bondir), deux syllabes – radis (étendre, replier), trois syllabes – brocoli (tourner sans arrêt). Se reporter au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour identifier le rôle des légumes dans un régime alimentaire sain.
B3–6 décrire les bienfaits de l'activité physique pour le corps	• Identifier différents exercices de danse qui provoquent une augmentation du rythme cardiaque, de la force et de la flexibilité pendant la participation.
Coopération	
C3–1 décrire et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Faire preuve de bonne volonté pour travailler avec différents partenaires ou groupes et exprimer des commentaires positifs à tous les partenaires.
C3–5 faire preuve de volonté à partager des idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres	• Participer à des exercices de danse qui demandent qu'un accessoire soit partagé; ex. : un instrument de musique, un parapluie, un élastique.
Dynamisme soutenu	
D3–2 décrire les facteurs qui les incitent à faire de l'activité physique et à en retirer une satisfaction personnelle	• Choisir une musique adaptée à l'activité de danse prévue. Essayer de penser si cela a aidé à augmenter le plaisir de l'expérience.
D3–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	• Explorer une idée de danse, et discuter des façons d'augmenter la difficulté d'un des aspects; ex.: inverser l'ordre de la séquence ou montrer un équilibre différent, chaque fois qu'il faut s'immobiliser.
D3–9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant	• Discuter de stratégies de sécurité lors des mouvements dans l'espace : ex. : entrer et sortir d'un espace en se propulsant, en se faufilant. Se concentrer sur des sorties et des transitions en douceur, comme des sauts, des réceptions et des culbutes. Parler de l'espace personnel.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A3–9 choisir des mouvements simples et les effectuer, en utilisant des éléments de prise de conscience de leur corps, de l'espace et des relations, seuls et avec d'autres

D3–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles

D3–9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant

Situation de mouvement

Danse folklorique – la troïka. Les élèves dansent la danse folklorique « troïka ».

Critères

- Effectue avec précision les mouvements qui suivent le rythme.
- Garde la formation.
- Coordonne ses mouvements avec ceux des autres.

Stratégies d'évaluation

Échelle descriptive

Critère	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Séquence de mouvements	Effectue toujours avec précision les mouvements qui suivent le rythme.	Effectue souvent avec précision les mouvements qui suivent le rythme.	Effectue parfois avec précision les mouvements qui suivent le rythme.	Effectue rarement ou jamais avec précision les mouvements qui suivent le rythme.
Formation	Garde toujours la formation pendant toute la danse.	Garde souvent la formation.	Garde parfois la formation.	Garde rarement ou jamais la formation.
Mouvements de groupe	Coordonne toujours ses mouvements avec ceux des autres.	Coordonne souvent ses mouvements avec ceux des autres.	Coordonne parfois ses mouvements avec ceux des autres.	Coordonne rarement ou jamais ses mouvements avec ceux des autres.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Discuter de la culture européenne et de la façon dont la troïka représente l'utilisation des chevaux et des chariots dans cette culture.
- Discuter de la signification des mouvements.

Présentation vidéo :

- Peut être présentée lors des entretiens parents/enseignants/élèves.
- Les élèves peuvent emporter la cassette vidéo chez eux pour la regarder avec leurs parents.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

L'élève est capable de faire une danse folklorique avec des partenaires.

La danse créative est un excellent moyen d'intégrer des composantes venant d'autres matières du programme d'études. Les stimuli qui renforcent les concepts d'autres sujets peuvent aider les élèves à obtenir une meilleure compréhension de leur signification et de leur importance. Parmi les exemples de stimuli, on compte : la météo, les lieux géographiques, les événements historiques importants, la gravité et la littérature. Les danses créatives peuvent être celles choisies ou créées par l'enseignant ou par les élèves. Pour choisir un stimulus, il est important que celui-ci soit un vrai déclencheur de mouvements. Il peut provoquer des changements dans la dynamique (ex. : concepts d'effort), dans l'utilisation de l'espace ou dans les relations (ex. : les élèves peuvent danser seuls, avec d'autres ou avec un accessoire).

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

3e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 3e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A3–5 démontrer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif; et mettre en pratique des habiletés de manipulation, seuls et avec d'autres, tout en utilisant une variété de parcours	• Utiliser des jeux dans lesquels les élèves s'exercent à lancer et à recevoir avec maîtrise, et à projeter un objet avec précision; ex. : jeu de passes à 2 contre 2, ballon au but.
A3–10 pratiquer des jeux sportifs et montrer qu'ils sont conscients des éléments d'espace, d'effort et de relations	• Jouer au jeu sportif de « soccer base-ball », en utilisant des habiletés et des stratégies fondamentales pour être efficace.
A3–11 montrer qu'ils sont capables de travailler avec un coéquipier ou une équipe pour réaliser l'objectif commun d'une activité, tout en apprenant les stratégies de base des jeux sportifs	• Participer à des jeux qui se pratiquent au filet ou au mur; et voir combien de fois les partenaires peuvent se renvoyer la balle sans interruption, tout en se déplaçant d'un côté à l'autre et d'avant en arrière.

Bienfaits pour la santé

B3–2 montrer et décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	• Après avoir joué à un jeu, identifier une habileté à améliorer, puis s'exercer pour perfectionner cette habileté; ex. : s'entraîner au lancer pour améliorer sa précision au ballon chasseur.
B3–6 décrire les bienfaits de l'activité physique pour le corps	• Identifier une composante de la condition physique, et créer un jeu qui s'applique à cette composante.

Coopération

C3–1 décrire et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Identifier des mots-clés qui favorisent le travail d'équipe pendant les jeux et utiliser uniquement ces mots pendant les jeux. Ajouter ou enlever des mots lors des pauses.
C3–4 accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques	• Identifier les rôles-clés dans les jeux d'équipe (ex.: lanceur et receveur), et au signal, effectuer une rotation des positions afin de faire l'expérience de tous les rôles.
C3–5 faire preuve de volonté à partager de idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres	• Concevoir des jeux de prise de balle en petits groupes. Discuter de l'équipement et se mettre d'accord sur ce qu'il faut utiliser (ex. : raquettes ou palettes), et faire de même pour la dimension du terrain de jeu.

Dynamisme soutenu

D3–1 exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique	• Garder un registre d'activités, établir des buts en ce qui concerne l'activité physique et planifier des façons d'augmenter ou de maintenir la participation à des activités physiques en dehors du cours d'éducation physique.
D3–3 montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique	• En jouant à un jeu d'équipe, suivre les règles et démontrer les habiletés pour lesquelles ils se sont entraînés.
D3–5 parler d'expériences de mouvement sécuritaires dans divers milieux; ex. : l'équipement de gymnastique	• Créer un jeu et, lors de l'explication du jeu aux camarades de classe, identifier les règles-clés pour la sécurité.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A3–10 pratiquer des jeux sportifs et montrer qu'ils sont conscients des éléments d'espace, d'effort et de relations

B3–2 montrer et décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques

C3–4 accepter la responsabilité des rôles qui leur sont assignés lors d'activités physiques

D3–3 montrer qu'ils sont capables d'écouter des consignes, de respecter des règles et des routines, et de se concentrer lorsqu'ils font de l'activité physique

Situation de mouvement

Jeu d'invasion en équipe (Garder le cerceau) – trois joueurs par équipe; terrain de 20 m × 20 m. Une équipe munie d'un sac de fèves ou d'une balle molle commence derrière une ligne marquéee par une corde à sauter. L'autre équipe défend le cerceau qui est posé au sol. L'équipe avec le sac de fèves ou la balle cherche à lancer l'objet dans le cerceau.

Critères

- Fait des passes aux joueurs de son équipe.
- Se déplace dans les espaces libres.
- Se tient « prêt » dans sa position.
- Marque son adversaire.
- Se place entre le cerceau et le joueur marqué.
- Sait où est la balle.
- Est prêt à saisir la balle.
- Fait de bonnes feintes.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation : autoévaluation par l'élève

Échelle d'appréciation	Stratégies	Échelle (encercler)
4 Tout le temps 3 La plupart du temps 2 Parfois 1 Quelquefois	1. Je fais des passes aux joueurs de mon équipe.	4 3 2 1
	2. Je me déplace dans les espaces libres.	4 3 2 1
	3. Je me tiens prêt à ma position.	4 3 2 1
	4. Je marque mon adversaire.	4 3 2 1
	5. Je me place entre le cerceau et le joueur que je marque.	4 3 2 1
	6. Je sais où est la balle.	4 3 2 1
	7. Je suis prêt à saisir la balle.	4 3 2 1
	8. Je fais de bonnes feintes pour dérouter mon adversaire.	4 3 2 1

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Démonstration par un groupe et rétroaction.
- Afficher l'échelle d'autoévaluation.

Entretien parents/enseignant/élève :

- Les élèves font part d'exemples des divers outils de mesure et d'évaluation contenus dans leur portfolio d'éducation physique.
- Les élèves expliquent comment ils comprennent les résultats d'apprentissage de l'éducation physique.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de jouer à des jeux sportifs et de démontrer des éléments de conscience de l'espace, d'effort et de relations.

La recherche a indiqué que l'utilisation de l'auto-discours positif pour apprendre des habiletés fondamentales est un moyen efficace pour les élèves de maîtriser les habiletés fondamentales de mouvement. L'auto-discours requiert d'abord que les enseignants décrivent les actions du corps au moyen de comparaisons que les élèves peuvent comprendre. Par exemple, l'utilisation par l'enseignant d'expressions comme « se tourner de côté et étendre les bras comme les ailes d'un aigle » alors qu'il apprend aux élèves à faire un lancer par-dessus, leur fournit une image mentale de l'importance qu'il y a à garder les bras tendus pendant le lancer. Les élèves devraient se sentir libres de parler à voix haute, en utilisant la comparaison pour chaque étape quand ils s'exercent à la technique du lancer par-dessus. L'auto-discours est aussi un moyen efficace pour les élèves de s'évaluer eux-mêmes ou d'évaluer les autres. En ayant deux ou trois critères à observer, les élèves peuvent plus facilement donner de la rétroaction aux autres sur la bonne technique.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

3e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 3e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A3–1 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements locomoteurs	• Participer à une séquence de mouvements, et ajouter des mouvements d'autres catégories; ex. : une séquence qui a une position de départ, un envol, un saut et une réception, un roulé et une position d'arrivée.
A3–3 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements non locomoteurs	• Écouter une histoire et y relier des mouvements non locomoteurs en transférant le poids et en bougeant avec fluidité d'une position à une autre, sans se déplacer.
A3–12 choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement	• S'exercer à se déplacer d'un banc à un matelas (ex. : se tenir debout sur le banc), puis sauter et atterrir sur le matelas, en effectuant une réception contrôlée sur deux pieds. Recommencer en ajoutant une forme étendue. Faire des essais avec d'autres formes; ex. : étroite, groupée, torsion, carpe et carpe écartée, avant une réception stable.

Bienfaits pour la santé

B3–2 montrer et décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques	• Identifier et démontrer des façons d'améliorer divers équilibres; ex. : utiliser une base d'appui large, mains écartées pendant l'équilibre ou se tenir en équilibre sur différentes parties du corps.
B3–7 décrire les changements qui se produisent dans le corps lors d'activités physiques	• Explorer l'ampleur du mouvement des articulations; ex. : rotation ou mouvement vers le haut et vers le bas, et reporter cette information sur un graphique.

Coopération

C3–5 faire preuve de volonté à partager des idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres	• Discuter et collaborer avec un partenaire au sujet de la création d'un exercice d'équilibre.

Dynamisme soutenu

D3–5 parler d'expériences de mouvement sécuritaires dans divers milieux; ex. : l'équipement de gymnastique	• Créer une séquence de mouvements tout en identifiant les aspects importants de la sécurité; ex. : corps arrondi, mains écartées.
D3–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	• Disposer l'équipement de telle façon que tout le monde puisse participer; ex.: mettre des boîtes basses et des boîtes hautes.
D3–9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant	• Choisir, exécuter et adapter des types de rotation appropriés à la capacité (ex. : roulade en billot et roulade avant).

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A3–1 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements locomoteurs

A3–12 choisir et exécuter des habiletés fondamentales de gymnastique éducative; ex. : l'utilisation de diverses parties du corps et de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement

B3–2 montrer et décrire des moyens d'améliorer le développement de leurs capacités physiques

C3–5 faire preuve de volonté à partager des idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres

Situation de mouvement

Deux par deux, les élèves démontrent un enchaînement de mouvements de gymnastique, en respectant les critères choisis.

Critères

- Exécute au moins deux roulades.
- Adopte les positions de départ et d'arrivée.
- Exécute au moins un transfert de poids.
- Exécute au moins un changement de direction.
- Utilise au moins deux appareils.
- Exécute des exercices continuellement.
- Reflète les mouvements de son partenaire.
- Utilise l'équipement de façon sécuritaire; ex. : matelas, banc.

Stratégies d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Nom	Exécute au moins deux roulades.	Adopte les positions de départ et d'arrivée.	Exécute au moins un transfert de poids.	Exécute au moins un changement de direction.	Utilise au moins deux appareils.	Exécute des exercices continuellement.	Reflète les mouvements de son partenaire.	Utilise l'équipement de façon sécuritaire.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Est-ce que des groupes aimeraient effectuer leurs enchaînements devant des camarades ?

Cassette vidéo :

- Présenter la cassette vidéo lors d'une journée portes ouvertes ou d'un entretien; envoyer la cassette à la maison pour que les parents la voient.

Journal personnel :

- Les élèves inscrivent dans leur journal les enchaînements et leurs réflexions personnelles sur leur présentation.

Journée portes ouvertes :

- Des mouvements de gymnastique sont présentés par les élèves.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de choisir et d'exécuter les habiletés fondamentales en gymnastique éducative.

L'utilisation de partenaires en gymnastique éducative est une excellente façon d'encourager le développement social. Les élèves peuvent travailler avec un partenaire pour créer des séquences de mouvement qu'ils exécutent ensemble. Ils peuvent les exécuter en accord, en miroir, en rapprochement et séparation, en menant et suivant, en contrastant et en s'aidant mutuellement. Au départ, les partenaires devraient communiquer entre eux pour créer des séquences sans équipement. Puis, des appareils (gros ou petit) peuvent être ajoutées une fois que les élèves sont à l'aise pour travailler avec un partenaire. Il est aussi important que l'enseignant veille à ce que les élèves changent de rôle. Par exemple, si les partenaires se copient mutuellement, chacun devrait avoir l'occasion de mener et de suivre. De cette façon, chaque élève a l'occasion d'ajouter ses qualités personnelles à la séquence.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

3e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 3e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	
A3–1 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements locomoteurs	• Revoir comment courir de façon sécuritaire sur un terrain, en évitant les obstacles tout en changeant de vitesse, de direction et de niveau.
A3–13 manipuler divers petits objets tout en exécutant des habiletés fondamentales pour démontrer leur maîtrise de soi; ex. : jongler	• S'exercer à diverses façons de lancer et de recevoir une balle; ex. : lancer la balle en l'air pour la rattraper, tourner avant de la rattraper, l'attraper après un rebond sur un mur, Augmenter la difficulté en ajoutant une autre balle ou en créant un enchaînement de lancers avec un partenaire.
Bienfaits pour la santé	
B3–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires	• S'exercer à des jeux comme la marelle ou le saut à l'élastique, à la corde simple, à la corde longue, à la corde double et par-dessus des lignes au sol, des bancs ou des bornes.
B3–4 décrire les attributs physiques personnels qui contribuent à la participation à des activités physiques	• Identifier des façons d'augmenter sa vitesse à la course et s'exercer; ex. : utiliser plus les bras, démarrer plus vite. Visionner une cassette vidéo de sa propre performance.
Coopération	
C3–1 décrire et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Participer en petits groupes et, avec trois ou quatre sacs de fèves, travailler sur les habiletés de jonglage par équipes, en utilisant le lancer en dessous. Commencer avec un seul sac en le lançant à chaque personne dans le cercle suivant un schéma préétabli, jusqu'au moment où tout le monde ait lancé à une autre personne. Ajouter alors un deuxième sac de fèves puis un troisième et un quatrième tant que le groupe peut garder les sacs en mouvement sans les faire tomber. À mesure que de nouveaux sacs sont ajoutés, faire de la résolution de problèmes pour éviter que les sacs se frappent entre eux; ex. : annoncer le nom de la personne avant de lancer.
C3–3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	• S'entraîner avec un partenaire pour apprendre de nouvelles habiletés de saut à la corde. Tourner et sauter à tour de rôle. Utiliser des rimes du genre : Danseurs, danseuses chacun votre tour Danseurs, danseuses faites un p'tit tour Danseurs, danseuses touchez par terre Danseurs, danseuses sautez en l'air.
Dynamisme soutenu	
D3–1 exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique	• Participer à un programme de marche ou de jogging, en augmentant progressivement la distance; ex. : une course amicale, une course d'endurance, etc.
D3–4 démontrer et participer à des exercices sécuritaires de réchauffement et de récupération	• Concevoir puis enseigner un jeu au début du cours qui augmentera le rythme cardiaque; ex. : jeu de poursuite, jeu d'imitation.
D3–7 identifier des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles	• Revoir la performance pour une activité et discuter des attitudes et des comportements appropriés; ex. : travailler sur la tâche, faire preuve du comportement approprié pour un auditoire, donner de la rétroaction positive. Déterminer comment ils peuvent changer l'activité pour qu'elle présente un plus grand défi.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A3–1 réagir à une variété de stimuli afin de créer des enchaînements locomoteurs

B3–4 décrire les attributs physiques personnels qui contribuent à la participation à des activités physiques

C3–1 décrire et démontrer des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte

D3–1 exprimer leur volonté de participer régulièrement aux cours d'éducation physique

Situation de mouvement

Les bâtons dans la boue – dans une zone délimitée; ex. : un terrain de volley-ball. La moitié des élèves de la classe se placent à différents endroits du terrain à l'intérieur de cerceaux individuels et sont « chats ». Au signal, les autres élèves essaient de traverser le terrain d'un bout à l'autre sans se faire prendre par un « bâton dans la boue » (ceux qui sont dans les cerceaux). Ces derniers peuvent faire un pas hors du cerceau pour attraper/toucher les autres. Celui qui est attrapé prend un cerceau, le met par terre et devient « chat ».

Critères

- Effectuer des mouvements locomoteurs; ex. : courir, marcher, sauter vers l'avant, de côté et vers l'arrière.
- Fournir de la rétroaction à ses camarades de classe.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification : autoévaluation par l'élève

Nom de l'élève : _____ Activité : _____	Je suis capable de le faire.	J'ai besoin de m'exercer plus.	Je m'améliore.	J'ai besoin de l'aide de l'enseignant.
Quand j'essaie d'éviter quelqu'un…	☺			
Quand j'essaie une feinte…			☺	
Quand je cours…				☺
Quand je dribble avec un ballon…		☺		
Quand je parle de positionnement avec mes camarades…	☺			
Autres commentaires sur ma performance…				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Échanger des idées pour améliorer la performance.
- Placer dans le gymnase les affiches créées par l'enseignant ou les élèves en vue de les aider à acquérir le vocabulaire pour chasser, s'échapper, s'esquiver.
- Démonstrations par les élèves.
- Portfolio de l'élève – demander aux élèves de placer leur liste d'auto-évaluation dans leur portfolio d'éducation physique.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de répondre à une variété de stimuli pour créer une séquence locomotrice.

Les tâches de surpassement de soi sont une bonne façon de motiver les élèves à améliorer leurs habiletés. Lors d'une tâche de surpassement de soi, les élèves essaient d'améliorer leur performance précédente (ex. : courir 40 m plus vite ou envoyer la balle plus loin) ou tentent d'atteindre un but qu'ils s'établissent à l'avance avec l'aide de l'enseignant. Ils peuvent aussi décider comment déterminer si leurs habiletés s'améliorent. Par exemple, l'enseignant pourrait demander aux élèves de faire une liste des indices qui montrent qu'ils s'améliorent au sprint. Certains élèves choisiront peut-être de mesurer la distance qu'ils peuvent courir en 20 secondes, tandis que d'autres mesureront le temps qu'il leur faut pour courir 40 mètres. Ils peuvent alors noter leurs chiffres pendant un certain temps pour voir s'ils s'améliorent, plutôt que de toujours les comparer à ceux des autres.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

3e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 3e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A3–5 démontrer des façons de recevoir, de retenir et de lancer un objet, en se servant de diverses parties du corps et d'une variété d'équipement sportif; et mettre en pratique des habiletés de manipulation, seuls et avec d'autres, tout en utilisant une variété de parcours	• Jouer au golf ou au base-ball dans la neige avec un ballon tout usage de couleur vive. Choisir une aire de jeu qui encourage l'utilisation de divers circuits; ex. : lancer dans différentes directions, marcher/courir à différents niveaux.
A3–7 choisir des habiletés fondamentales, et les exécuter dans divers milieux à l'aide de l'équipement sportif; ex. : raquettes à neige	• Concevoir un parcours de course dans la cour de l'école et participer à la course. Tout au long de l'année, utiliser différents moyens de locomotion pour faire le parcours; ex. : raquette, ski de fond.

Bienfaits pour la santé

B3–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires	• Créer un parcours extérieur de conditionnement physique, sous la direction de l'enseignant, utilisant plusieurs stations qui mettent l'accent sur différentes composantes de la condition physique.
B3–8 comprendre les relations entre l'activité physique et le bien-être affectif, ex. : se sentir bien	• Décrire ses impressions après avoir participé à une activité physique à l'extérieur.

Coopération

C3–5 faire preuve de volonté à partager des idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres	• En utilisant un parcours de rubans, c'est-à-dire un parcours d'orientation court balisé au moyen d'une ficelle ou d'un ruban continu, travailler par deux pour trouver des sites indiqués sur une carte simple, et colorier chaque site sur la carte de la couleur donnée à chaque point de contrôle.

Dynamisme soutenu

D3–6 se fixer un but à court terme pour intensifier l'effort et la participation à des activités physiques, et atteindre ce but	• Utiliser des jeux coopératifs d'équipe pour travailler ensemble vers un but commun; ex. : déplacer un matelas, deux pneus et deux cordes d'un bout à l'autre du terrain, sans qu'aucune partie du corps touche le sol.
D3–8 décrire les types les plus populaires d'activités physiques disponibles dans la communauté et les raisons de leur popularité	• Repérer les installations utilisées pour faire de l'activité physique dans la communauté.
D3–9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant	• Faire un remue-méninges pour établir la liste de l'équipement nécessaire pour une excursion d'une journée (ex. : chaussures, nourriture et trousse de premiers soins) et passer en revue les règles de sécurité.

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Résultats d'apprentissage spécifiques choisis A3–7 choisir des habiletés fondamentales, et les exécuter dans divers milieux à l'aide de l'équipement sportif; ex. : raquettes à neige B3–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires C3–5 faire preuve de volonté à partager des idées, l'espace et l'équipement lorsqu'ils coopèrent avec les autres D3–9 choisir des mouvements appropriés, en tenant compte de l'espace personnel, de la sécurité, de leurs capacités et du milieu environnant **Situation de mouvement** Les élèves participent à un entraînement en circuit – test de la marche, test de l'escalier, jogging, tractions sur les mains, suspension bras tendus, étirements. **Critères** • Fait les exercices. • Identifie les composantes de la condition physique reliées à la santé. • Participe de bon cœur avec les autres. • Démontre la technique correcte et sécuritaire pour chaque exercice. • Fait des efforts pour participer. **Stratégies de mesure et d'évaluation** Échelle descriptive : attitude positive envers la condition physique	En initiant les élèves aux activités physiques pratiquées dans d'autres cultures et en leur expliquant leur signification au sein de ces cultures, on les aide à acquérir une appréciation et une compréhension d'une variété de traditions et de coutumes. Il est donc important d'inclure pendant le premier cycle de l'élémentaire des activités qui augmentent la prise de conscience d'une telle diversité et le respect pour celle-ci. Une augmentation de la sensibilisation aux cultures au moyen d'activités physiques permet non seulement d'améliorer le désir des élèves de travailler avec les autres, mais elle aide aussi à promouvoir le sens de la communauté et de l'interdépendance de la famille, des amis et des autres, dans la classe comme à l'extérieur. Parmi les activités de ce type, on compte, par exemple, l'utilisation de différents modes de transport, comme les traîneaux tirés par des chiens (demander aux élèves de travailler ensemble pour tirer le traîneau) et le canot (demander aux élèves de construire un canot avec des boîtes en carton et de les manœuvrer dans une course d'obstacles).

4	Peut faire tous les exercices correctement. Peut décrire des composantes de la condition physique et des bienfaits spécifiques de chacune. Travaille ardemment avec les autres. Excellente participation aux activités. Excellent enthousiasme et intérêt.
3	Peut faire la plupart des exercices correctement. Peut décrire au moins une composante de la condition physique et un avantage spécifique. Travaille souvent bien avec ses camarades de classe. Très bonne participation aux activités. Montre de l'enthousiasme et de l'intérêt pour les activités.
2	Peut faire certains des exercices correctement. Avec l'aide de l'enseignant ou d'un camarade, peut décrire une composante de la condition physique et son bienfait. Travaille d'habitude bien avec ses camarades de classe. Bonne participation aux activités avec quelques interruptions. Montre de l'enthousiasme et de l'intérêt pour les activités.
1	Peut faire un ou deux exercices avec de l'aide. Avec beaucoup d'aide, peut reconnaître certaines composantes de la condition physique et certains bienfaits. Travaille rarement ou jamais avec les autres. A besoin d'encouragement pour participer. Essaie, quand il est motivé par l'enseignant ou ses camarades, mais a besoin de rappels.

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Stratégies de communication Discussion en classe : • Aider les élèves à comprendre les diverses activités qui sont bénéfiques pour plus d'une composante de la condition physique; ex. : le test de l'escalier aide à développer la capacité cardiovasculaire et l'endurance des jambes. Encourager par le bais de la discussion les occasions de mener une vie active en famille. Exposition en classe/centre d'apprentissage : • Utiliser des médias pour afficher des composantes de la condition physique; ex. : des photos. • Installer un poste d'ordinateur avec les logiciels appropriés. Commentaires dans le bulletin scolaire: L'élève est capable de faire les exercices d'un entraînement en circuit avec enthousiasme.	L'ABCD de l'éducation physique Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Education, Alberta, Canada

Quatrième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Quatrième année

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A4–
Habiletés fondamentales

☐ 1 choisir des enchaînements locomoteurs simples, les exécuter et les perfectionner

☐ 2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle

☐ 3 choisir des enchaînements non locomoteurs simples, les exécuter et les perfectionner

☐ 4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle

☐ 5 choisir, exécuter et perfectionner des façons de recevoir, retenir et envoyer un objet

☐ 6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations

Application des habiletés fondamentales

☐ 7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales dans divers milieux et en utilisant une variété d'équipement sportif; ex. : patinage, natation et sécurité aquatique

☐ 8 choisir, exécuter et perfectionner des pas et des figures de danse de base, seuls et avec d'autres : danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres

☐ 9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres

☐ 10 faire preuve d'esprit critique et d'habiletés de résolution de problèmes pour modifier des jeux et atteindre le but des activités

☐ 11 démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun dans des jeux sportifs

☐ 12 choisir, mettre en pratique et perfectionner les habiletés fondamentales de gymnastique éducative, telle l'utilisation de diverses parties du corps, de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement

☐ 13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés fondamentales dans des activités individuelles; ex. : la course d'endurance

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B4–
Condition physique fonctionnelle

☐ 1 identifier les besoins alimentaires reliés à l'activité physique

☐ 2 démontrer et décrire des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique

☐ 3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique

Image corporelle

☐ 4 reconnaître, sur le plan personnel, les caractéristiques individuelles et autres qui contribuent à l'activité physique

☐ 5 S/O

Bien-être

☐ 6 décrire les bienfaits tirés de l'activité physique; ex. : sur le plan physique, émotif, social

☐ 7 décrire les changements qui se produisent dans le corps pendant l'activité physique

☐ 8 comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C4–
Communication

☐ 1 articuler et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte

☐ 2 S/O

©Alberta Education, Alberta, Canada

Esprit sportif

☐ 3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif

Leadership

☐ 4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement

Travail d'équipe

☐ 5 participer de façon coopérative à des activités de groupe

☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D4–
Effort

☐ 1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement aux cours d'éducation physique

☐ 2 identifier et décrire les facteurs qui les incitent à faire de l'activité physique

Sécurité

☐ 3 respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités

☐ 4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits

☐ 5 décrire comment se déplacer de manière sécuritaire dans divers milieux; ex. : telle une patinoire

Établissement d'objectifs/Défi personnel

☐ 6 se fixer un but à long terme pour intensifier l'effort et la participation à un domaine de l'activité physique, et atteindre ce but

☐ 7 démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel

Une vie active dans la communauté

☐ 8 déterminer comment les gens, les installations et les communautés influencent l'activité physique

☐ 9 prendre des décisions pour être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles

©Alberta Learning, Alberta, Canada

4e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 4e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A4–1 choisir des enchaînements locomoteurs simples, les exécuter et les perfectionner	• Travailler en exécutant des figures et combinaisons locomotrices, en mettant l'accent sur les parcours utilisés et les relations (ex. : s'accorder, suivre et dépasser) ainsi que la synchronisation (ex. : commencer quatre mesures après la personne précédente).
A4–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	• Exécuter des actions locomotrices, en se concentrant sur divers éléments; ex. : pour le stimulus « tornade », explorer les mots connexes, tels que tourbillon, violence, projeter et calme. Explorer des changements de niveaux et de parcours, des contrastes dans la pesanteur et la durée, la forme du corps et le travail de groupe.
A4–8 choisir, exécuter et perfectionner des pas et des figures de danse de base, seuls et avec d'autres : danse créative, folklorique, en ligne, et de fantaisie, seuls et avec d'autres	• Travailler individuellement sur des danses folkloriques traditionnelles, ainsi qu'avec un partenaire et en petits groupes; créer des figures qui peuvent ensuite être intégrées à une nouvelle danse.
A4–9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres	• Avant de travailler en petits groupes à créer une nouvelle danse, se pencher sur le processus de l'exploration individuelle de nouveaux concepts et de la création d'un enchaînement; ex. : pour réaliser vos enchaînements, commencez éloignés les uns des autres, mais terminez en groupe pour montrer un contraste de niveaux.

B4–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique	• Identifier les éléments des mouvements et des pas de danse qui font appel à l'endurance cardiovasculaire, l'endurance musculaire, la force, la flexibilité et l'équilibre dynamique; ex. : exploration et réalisation de mouvements de danse qui font appel à une variété de mots d'action.
B4–6 décrire les bienfaits tirés de l'activité physique; ex. : sur le plan physique, émotif, social	• Explorer et préciser une idée pour créer une danse, puis en discuter et écrire à ce sujet en la reliant à des attributs physiques, sociaux et émotifs.

C4–4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement	• Mener et suivre à tour de rôle en apprenant de nouvelles danses; ex. : cow-boy/shérif.
C4–5 participer de façon coopérative à des activités de groupe	• Travailler avec un partenaire ou en petit groupe pour créer un enchaînement de mouvements qui illustrent la vie active et qui nécessite la mise en commun et l'adaptation d'idées parmi les élèves.

D4–2 identifier et décrire les facteurs qui les incitent à faire de l'activité physique	• Créer une danse sans musique, puis inclure la musique pour montrer comment ce stimulus incite au mouvement.
D4–4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	• Faire une suggestion pour le début/la fin du cours; ex. : quel enchaînement locomoteur aimeriez-vous utiliser comme exercice d'introduction/de fin du cours?

©Alberta Education, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A4–9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres
C4–4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement
C4–5 participer de façon coopérative à des activités de groupe

Situation de mouvement

Les élèves créent et exécutent une danse faisant appel aux pas de base de la danse carrée; ex. : balancé avec son partenaire, grand cercle, dos-à-dos, étoile, révérence au partenaire.

Critères

- Utilise les mouvements de base de la danse carrée pour élaborer des séquences de danse.
- Travaille de façon coopérative au sein de groupes de huit.
- Présente sa partie de la séquence de danse au rythme de la musique.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Intègre plusieurs mouvements de base dans un enchaînement de danse attrayant.	Intègre plusieurs mouvements de base dans un enchaînement de danse.	Inclut quelques mouvements de base dansables dans un ordre répétitif.	Inclut quelques mouvements de base sans établir de liens dansables.
Les transitions entre les différents pas sont souples et fluides.	Les transitions entre les différents pas sont exécutées en musique.	Les transitions entre les différents pas sont saccadées.	Les transitions entre les différents pas sont exécutées avec maladresse et avec des arrêts.
Contribue avec enthousiasme et incite les autres à faire des suggestions.	Contribue au groupe et accepte les idées des autres.	Contribue au groupe.	Domine le groupe ou laisse les autres tout faire.
Les pas de danse sont très bien coordonnés avec la musique.	Les pas de danse sont coordonnés avec la musique.	Les pas de danse sont en général coordonnés avec la musique.	Les pas de danse sont très peu, sinon pas du tout, coordonnés avec la musique.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Les élèves exécutent leur danse devant leurs camarades. Ils reçoivent de la rétroaction dans laquelle sont identifiés les points saillants.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève exécute des séquences de danse avec de plus en plus d'habileté et d'expression.

La danse folklorique créative peut intégrer de la musique bien connue et contemporaine comme stimulus pour motiver les élèves à s'enrôler dans le programme de danse. Bien qu'il existe un grand nombre de danses folkloriques traditionnelles qui conviennent très bien aux élèves de l'élémentaire; ex. : la troïka et la danse de Gustav, il existe aussi une grande variété de musique folklorique contemporaine connue, qui peut servir à initier les élèves aux nombreux pas et formations de danse ainsi qu'aux figures avec partenaire qu'on retrouve souvent dans la danse folklorique. Les enseignants et les élèves peuvent ainsi travailler ensemble à créer une danse folklorique contemporaine qui intègre les pas et les figures traditionnels à la musique folklorique contemporaine connue. La création de danses qui s'appuient sur la musique contemporaine augmente la probabilité de voir les élèves utiliser ces pas et figures de danses plus tard, car c'est ce genre de musique qu'ils écouteront et sur laquelle ils danseront.

L'ABCD de l'éducation physique

©Alberta Learning, Alberta, Canada

4e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 4e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A4–3 choisir des enchaînements non locomoteurs simples, les exécuter et les perfectionner	• Jouer à une variété de jeux de poursuite qui demandent qu'on se fige en adoptant une forme particulière quand on est attrapé, ou bien inventer des jeux du même genre; ex. : saute-mouton, statue, pont.
A4–5 choisir, exécuter et perfectionner des façons de recevoir, retenir et envoyer un objet	• S'exercer à botter un ballon de soccer en mousse contre un mur pour voir jusqu'où on peut le faire rebondir. Le partenaire observe et donne une rétroaction pour chacun des éléments-clés suivants : a) approche fluide vers la balle; b) le pied qui ne botte pas est placé à côté du ballon; c) les yeux de celui qui botte regardent le ballon; d) la jambe qui botte reste pliée; e) les bras se balancent en sens inverse.
A4–10 faire preuve d'esprit critique et d'habiletés de résolution de problèmes pour modifier des jeux et atteindre le but des activités	• Jouer à un jeu au filet et à un jeu au mur, puis y apporter une modification; ex. : changer une règle, les limites ou l'habileté. Expliquer comment cette modification change le jeu.
A4–11 démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun dans des jeux sportifs	• Jouer à un jeu où l'objectif est de réaliser cinq passes sans que l'autre équipe intercepte le ballon. Quand on est à l'offensive, se concentrer sur l'utilisation de formations en V pour créer un espace ouvert, et donner une cible à ses coéquipiers. À la défense, se concentrer sur le positionnement et l'attention visuelle.

B4–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique	• Jouer à des jeux de poursuite en vue d'augmenter des composantes spécifiques de la condition physique; ex. : l'endurance ou la force.
B4–4 reconnaître, sur le plan personnel, les caractéristiques individuelles et autres qui contribuent à l'activité physique	• Énumérer des façons de montrer du respect et de l'appréciation envers les autres et leur travail, puis manifester ce comportement en jouant à des jeux. Un ou deux élèves et l'enseignant enregistrent les noms ainsi que les commentaires positifs qu'ils ont entendus au cours du jeu.

C4–1 articuler et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• Discuter, en petits groupes, des stratégies ou tactiques à utiliser dans un jeu. S'exercer à écouter les suggestions des autres, à reconnaître l'apport des membres du groupe et à décider ensemble de mettre en pratique une suggestion et de l'évaluer. S'assurer que l'évaluation est centrée sur l'activité, et non sur la personne qui l'a suggérée.
C4–3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	• Produire une liste de règles relatives à l'esprit sportif, en faisant un remue-méninges sur ce qui constitue l'esprit sportif, en actions et en paroles. Mettre en pratique l'esprit sportif dans un jeu où l'enseignant surveille ce qui se passe puis fait ensuite part de ses observations.

(suite…)

©Alberta Education, Alberta, Canada

amisme
utenu

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
D4–5 décrire comment se déplacer de manière sécuritaire dans divers milieux; ex. : telle une patinoire	• Élaborer une liste de contrôle reliée aux jeux et l'afficher dans le gymnase. Créer un jeu, et revoir la liste de contrôle pour s'assurer qu'il est sécuritaire.
D4–7 démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	• Consigner l'objectif relié à un sport ou à un jeu dans un journal ou carnet d'entraînement; ex. : améliorer la précision en frappant la rondelle vers une cible, et identifier l'appui et les stratégies nécessaires pour réaliser l'objectif.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A4–5 choisir, exécuter et perfectionner des façons de recevoir, retenir et lancer un objet

A4–11 démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun dans des jeux sportifs

B4–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique

C4–3 identifier et respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif

Situation de mouvement

Golf-soccer – joué avec des partenaires. Les joueurs essaient de botter le ballon dans une cible marquée. Ils ont droit à un certain nombre de coups pour chaque trou – la normale du parcours – et un point est ajouté ou déduit pour chaque coup au-dessus ou en dessous de la normale.

Critères

- Est capable de botter le ballon de façon appropriée.
- Joue de façon sécuritaire et en manifestant de l'esprit sportif.
- Participe activement et avec enthousiasme avec un partenaire.
- Utilise des stratégies pour améliorer le pointage.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Joue toujours de façon sécuritaire et en manifestant de l'esprit sportif.	Joue souvent de façon sécuritaire et en manifestant de l'esprit sportif.	Joue parfois de façon sécuritaire et en manifestant de l'esprit sportif.	Joue rarement ou jamais de façon sécuritaire et en manifestant de l'esprit sportif.
Montre une attitude positive et de l'enthousiasme pour l'activité.	Montre une attitude positive.	Montre une attitude indifférente ou légèrement négative.	Montre une attitude négative.
Collabore toujours avec son partenaire, offrant des encouragements et du soutien.	Collabore souvent avec son partenaire.	Travaille parfois avec son partenaire pour atteindre un but.	Travaille rarement ou jamais avec son partenaire pour atteindre un but.
Démontre toujours de bonnes habiletés, avec confiance.	Démontre souvent de bonnes habiletés.	Démontre parfois de bonnes habiletés.	Ne démontre pas de bonnes habiletés.
Fait une analyse approfondie et éclairée avec son partenaire pour améliorer le pointage.	Analyse les coups avec son partenaire pour faire améliorer le pointage.	Analyse parfois les coups pour améliorer le pointage.	A besoin de l'aide de l'enseignant pour analyser les coups pour améliorer le pointage.

En 4e année, les élèves commencent à comprendre de façon cognitive les stratégies et les tactiques fondamentales dans le contexte de jeux sportifs. On peut penser aux stratégies et aux tactiques comme à des actions exécutées durant le jeu en vue d'acquérir un avantage sur un adversaire. Par exemple, le fait d'enseigner aux élèves la façon de se déplacer dans un espace ouvert et de défendre cet espace est une tactique et une stratégie importante dans un grand nombre de jeux. Le fait d'acquérir, dès leur jeune âge, des stratégies et des tactiques fondamentales qui peuvent être utilisées dans un nombre de jeux différents augmentera chez les élèves leur compréhension du caractère complexe des jeux. Il faudrait également rappeler aux élèves l'importance de l'esprit sportif. Des tactiques et des stratégies illégales ou contraires à l'esprit sportif, qui sont utilisées pour acquérir un avantage sur un adversaire, ne devraient pas être utilisées et devraient être identifiées par les enseignants et les élèves.

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Stratégies de communication Discussion en classe : • Parler de tactiques pour viser et essayer d'acquérir plus de précision. • Comment avez-vous travaillé avec votre partenaire? • Parler de l'esprit sportif durant l'activité. Commentaires dans le bulletin scolaire : • L'élève peut démontrer plusieurs façons de botter le ballon quand il participe à des activités du type soccer.	L'ABCD de l'éducation physique Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

4e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 4e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A4–4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	• Montrer divers exercices d'équilibre exécutés avec un partenaire selon des directives inscrites sur une carte; ex. : un partenaire doit se trouver au-dessus de l'appareil et l'autre en dessous.
A4–12 choisir, mettre en pratique et perfectionner les habiletés fondamentales de gymnastique éducative telle l'utilisation de diverses parties du corps, de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement	• Explorer de nombreuses façons de se déplacer sur des appareils, ainsi qu'au-dessus et au travers; ex. : cerceaux, chaises, poutres, poteaux horizontaux.

B4–6 décrire les bienfaits tirés de l'activité physique; ex. : sur le plan physique, émotif, social	• Exécuter des équilibres avec un partenaire, et identifier et reconnaître l'importance d'avoir confiance dans un partenaire. Discuter des avantages pour la société de bâtir un sentiment de confiance chez ses camarades.
B4–7 décrire les changements qui se produisent dans le corps pendant l'activité physique	• Mettre son poids sur les mains; ex. : le trépied ou le poirier jambes pliées (la tête et les mains sont en appui sur le sol, et les genoux s'appuient sur les coudes) et décrire les exigences relatives à la force pour réussir cet équilibre.

C4–4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement	• Discuter de la rétroaction positive à donner sur la performance et le comportement des pairs au cours d'un enchaînement de mouvements, puis manifester cette rétroaction. • Choisir au hasard une carte décrivant l'élément d'un enchaînement à observer et sur lequel offrir une rétroaction; ex. : fluidité, changements de niveaux, contraste dans l'effort, relations.
C4–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Discuter des façons de montrer du respect et de l'appréciation envers les autres et pour leur travail, et mettre ces façons en pratique: ex. : applaudir, offrir des commentaires positifs.

D4–1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement aux cours d'éducation physique	• Exécuter des enchaînements pour des partenaires et des groupes, petits et grands. La moitié des élèves dans la classe fait une démonstration de leurs enchaînements de mouvements tandis que l'autre moitié observe.
D4–3 respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	• Revoir la méthode permettant de vérifier si l'équipement est bien utilisé de façon sécuritaire, y compris son installation et son démontage. Ensuite, monter différentes stations. Revoir les dispositifs de sécurité à chacune de ces stations. Au besoin, y apporter des modifications visant la sécurité.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A4–4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle

A4–12 choisir, mettre en pratique et perfectionner les habiletés fondamentales de gymnastique éducative, telle l'utilisation de diverses parties du corps, de divers types d'effort, d'espaces et de relations pour effectuer un enchaînement

C4–4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement

D4–3 respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités

Situation de mouvement

Séquence avec un partenaire – En travaillant avec un partenaire, créer un enchaînement de mouvements de gymnastique avec un petit ou un gros appareil.

Critères

- Utilise les positions de départ et d'arrivée.
- Se rapproche et s'éloigne de son partenaire.
- Démontre deux ou trois rotations.
- Démontre deux ou trois façons différentes de se déplacer.
- Exécute l'enchaînement sans avoir besoin d'un signal ou d'être guidé.
- Utilise l'équipement de façon sécuritaire.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification

Nom : Année :		
Feuille de planification de l'enchaînement de mouvements de gymnastique	Oui	Non
• Position de départ		
• Rotations (deux ou plus)		
• Façons de se déplacer (deux ou plus)		
• Position d'arrivée		
• Rencontre et s'éloigne de son partenaire.		
• Exécute sans signal ou sans avoir besoin d'être guidé.		
• Utilise l'équipement de façon sécuritaire.		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Une rétroaction est offerte après chaque présentation.
- Montrer une cassette vidéo de la présentation à la classe.

Commentaires sur le bulletin scolaire :

- L'élève fait preuve de responsabilité dans le rôle qui lui est assigné lorsqu'il participe à un enchaînement de mouvements de gymnastique avec un partenaire.

L'utilisation de cartes de tâches en gymnastique éducative s'avère une excellente façon pour les élèves de choisir parmi une variété d'habiletés fondamentales qu'ils ont acquises au cours des années précédentes. Ils peuvent choisir les habiletés pour lesquelles ils ressentent le besoin de s'améliorer. Une carte de tâches type pourrait inclure un diagramme et la description de l'exécution, de façon sécuritaire et efficace, de l'habileté fondamentale du rouler. On peut offrir des suggestions sur la façon de perfectionner ou d'améliorer la roulade (ex. : se replier le plus possible en boule), sur la façon de simplifier la roulade (ex. : exécuter une roulade sur l'épaule), sur la façon d'allonger la roulade (ex. : exécuter une roulade avant en plongeon). Ces suggestions visent à ajuster la roulade au niveau de capacité de l'élève. Diverses cartes de tâches comportant différentes habiletés peuvent aussi être combinées pour créer un enchaînement. Les enseignants devraient encourager les élèves à choisir des cartes de tâches qui les aident à améliorer les habiletés qui leur causent des problèmes.

L'ABCD de l'éducation physique

©Alberta Learning, Alberta, Canada

4e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 4e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A4–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	• Les enfants sont initiés à l'athlétisme avec l'équipement, les distances et les techniques modifiées qui conviennent. En petits groupes, ils effectuent une rotation à des positions où ils font de la course, du saut et du lancer.
A4–6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations	• S'exercer à jongler ou jouer au « hacky sack ».
A4–13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés fondamentales dans des activités individuelles; ex. : la course d'endurance	• Courir sur une courte distance où le parcours est intéressant et varié pour faire une course d'endurance. Noter les temps d'arrivée pour essayer de battre son propre record.

B4–2 démontrer et décrire des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique	• Choisir une activité parascolaire agréable, et inscrire dans un journal ou carnet le temps passé à cette activité et les endroits visités durant l'activité. Noter ses propres améliorations et les sentiments qu'elles inspirent.
B4–4 reconnaître, sur le plan personnel, les caractéristiques individuelles et autres qui contribuent à l'activité physique	• Identifier le muscle de la semaine et faire un remue-méninges pour trouver des activités qui feront appel à ce muscle. Par exemple, les jumeaux (muscle du mollet) servent à sauter, à atterrir et à sprinter.
B4–8 comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	• Faire un remue-méninges et identifier des activités qui peuvent être faites individuellement si on a envie de bouger; ex. : patin à roues alignées, bicyclette, randonnée pédestre.

C4–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Participer de façon positive au jeu autochtone qui consiste à jongler en utilisant de petites pierres ou boules de glaise. Garder deux boules en l'air en les renvoyant d'une main à l'autre. Essayer de jongler avec quatre boules.

D4–1 montrer qu'ils sont prêts à participer régulièrement aux cours d'éducation physique	• Participer à des activités relevant de trois dimensions, et ce, sur une certaine durée; ex. : deux semaines. Fournir une rétroaction sur le niveau de motivation que peut influencer une plus grande variété d'activités.
D4–6 se fixer un but à long terme pour intensifier l'effort et la participation à un domaine de l'activité physique, et atteindre ce but	• Discuter du genre d'activités que vous aimez le plus, et pensez à des raisons possibles de cette préférence. Établir des objectifs en vue d'accroître l'effort et la participation.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A4–6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations

B4–4 reconnaître, sur le plan personnel, les caractéristiques individuelles et autres qui contribuent à l'activité physique

Situation de mouvement

Exécuter un lancer du ballon à deux mains par-dessus la tête, depuis la position assise, avec un ballon de soccer. Identifier les muscles qui entrent en jeu pour le lancer.

Critères

- Démontre le lancer à deux mains par-dessus la tête (rentrée en touche au soccer).
- Reste en position assise.
- Identifie les muscles qui entrent en jeu.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

	Oui	Non	Commentaires
J'ai utilisé les deux mains pour lancer le ballon.			
Je suis resté en position assise.			
J'ai commencé le lancer avec le ballon derrière ma tête.			
Je me suis plié à partir de la taille quand j'ai relâché le ballon.			
J'ai relâché le ballon au bon moment pour obtenir le plus de distance possible.			
J'ai été capable de nommer au moins deux groupes de muscles.			

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Fait appel à la communication orale pour améliorer la performance et établir des buts.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de montrer qu'il a de la force et de la coordination dans la partie supérieure du corps.

Les activités individuelles ne doivent pas nécessairement être limitées au gymnase et à la cour d'école. Les activités individuelles devraient être un reflet des installations disponibles dans la communauté. Ainsi, faire faire aux élèves de la bicyclette ou de la marche sur des sentiers multi-usage s'avère une excellente façon de les initier à des occasions de mener une vie active, occasions qui se trouvent dans leur voisinage. Les activités choisies peuvent refléter ce que la communauté a d'unique. Par exemple, s'il y a des endroits dans la communauté où les gens peuvent faire du patin à roues alignées en toute sécurité, il faudrait montrer aux élèves les habiletés motrices fondamentales et celles visant la sécurité qui sont nécessaires pour faire du patin à roues alignées. Les élèves devraient également se voir encourager à inviter les membres de leur famille et leurs amis à participer à des activités de vie active en dehors de l'école.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

4e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 4e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A4–1 choisir des enchaînements locomoteurs simples, les exécuter et les perfectionner	• Planifier une chasse au trésor et y participer en recourant aux habiletés fondamentales d'orientation; ex. : lecture de carte et identification de symboles. La chasse au trésor fait intervenir des formes de locomotion variées pour trouver des objets à des endroits divers; ex. : sous, dessus ou à l'intérieur d'autres objets tels que des arbres, des bancs, des pierres.
A4–7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales dans divers milieux et en utilisant une variété d'équipement sportif; ex. : patinage, natation et sécurité aquatique	• Attacher le bout d'une ficelle à un crayon ou à un bâton et l'autre bout à un verre de styromousse. Tenir le bâton et envoyer la tasse en l'air. Essayer de l'attraper sur le bout du bâton.

B4–1 identifier les besoins alimentaires reliés à l'activité physique	• Planifier des collations et un déjeuner nutritifs pour une excursion d'un jour.
B4–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique	• Patiner énergiquement pendant 15 minutes, en notant la distance parcourue. Augmenter la durée et la distance au fil du temps et consigner les résultats dans un tableau.

C4–1 articuler et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte	• En groupes de cinq ou six, faire un remue-méninges en vue de déterminer cinq activités qui plaisent à tous les membres du groupe. Montrer de la compréhension et du respect pour les similitudes et les différences individuelles.
C4–4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement	• Jouer à un jeu du genre prédateur-proie, et assumer diverses fonctions à tour de rôle; ex. : carnivore, rongeur. L'enseignant surveille le jeu et souligne la participation des élèves qui prennent leur rôle au sérieux et de ceux qui respectent le rôle assumé par les autres.

D4–8 déterminer comment les gens, les installations et les communautés influencent l'activité physique	• Mettre en contraste les activités de loisirs qui sont offertes dans la communauté avec celles offertes dans une autre zone géographique de la province; ex. : activités réalisées dans les parcs, dans les centres récréatifs, dans les régions montagneuses, dans les communautés situées autour d'un lac.
D4–9 prendre des décisions pour être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles	• Identifier des activités et des conditions qui rendent la participation agréable. Établir un objectif réaliste pour une activité, en tenant compte de ces données.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A4–7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales dans divers milieux et en utilisant une variété d'équipement sportif; ex. : patinage, natation et sécurité aquatique

B4–3 faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique

C4–1 articuler et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien au contexte

C4–4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement

D4–9 prendre des décisions pour être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles

Situation de mouvement

Circuit de conditionnement physique en hiver (partenaires) – Les élèves mettent au point un circuit de conditionnement physique en hiver. Chaque élève complète au moins trois fois le circuit, en enregistrant les résultats. Demander aux élèves de mettre leurs résultats sur un graphique et d'identifier des façons d'améliorer leur performance.

Critères

- Travaille avec ses partenaires.
- Reste à la tâche pendant tout le circuit.
- Améliore sa performance avec le temps.
- Suit les règles de sécurité.
- Termine le graphique.

Stratégies de mesure et d'évaluation

La grille suivante peut être utilisée par les enseignants ou les élèves (autoévaluation).

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Critères	Oui	Non
Travaille avec ses partenaires.		
Reste à la tâche pendant tout le circuit.		
Améliore sa performance avec le temps.		
Suit les règles de sécurité.		
Termine le graphique.		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Utilisation de la rétroaction verbale.

Carnet d'apprentissage :

- L'enseignant pourrait écrire sa réaction dans le journal de l'élève.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de travailler avec un partenaire pour améliorer sa propre condition physique.

La création de parcours d'obstacles avec un groupe d'élèves non seulement favorise les habiletés de coopération avec autrui, mais leur offre aussi l'occasion de mettre en pratique les habiletés fondamentales qu'ils ont choisies. Après avoir construit le parcours, chaque enfant peut le faire comme il veut. Les élèves devraient identifier des façons d'améliorer leur performance durant le parcours. Ils peuvent, par exemple, se chronométrer mutuellement, puis essayer d'aller plus vite chaque fois qu'ils refont le parcours. D'autres élèves peuvent offrir une rétroaction sur la façon, pour les élèves, de perfectionner leurs habiletés en vue de faire le parcours plus vite. Les élèves devraient en outre s'encourager les uns les autres verbalement pour essayer d'améliorer leur performance. On peut encore favoriser les habiletés de coopération en leur faisant créer un parcours d'obstacles humains, dans lequel ils doivent passer au travers d'autres élèves situés dans le périmètre du jeu, ou bien les contourner ou les enjamber.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Cinquième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Cinquième année

Activités

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A5–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 choisir des enchaînements locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner
- ☐ 2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 3 choisir des enchaînements non locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner
- ☐ 4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 5 choisir, exécuter et perfectionner des façons plus complexes de recevoir, retenir et envoyer un objet, tout en le contrôlant
- ☐ 6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, orientation
- ☐ 8 exécuter une variété de danses : danse folklorique, en ligne, de groupe et de fantaisie, seuls et avec d'autres
- ☐ 9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel
- ☐ 10 faire preuve d'esprit critique et d'habiletés de résolution de problèmes pour créer des jeux coopératifs et compétitifs modifiés, qui nécessitent la participation de tous
- ☐ 11 démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun dans des jeux sportifs
- ☐ 12 appliquer et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique
- ☐ 13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans des activités individuelles; ex. : « hacky sack »

Bienfaits pour la santé

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B5–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 expliquer la relation qui existe entre les habitudes alimentaires et l'activité physique
- ☐ 2 démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique
- ☐ 3 identifier et expliquer les composantes de la condition physique et du bien-être; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité et les exercices cardiovasculaires

Image corporelle

- ☐ 4 reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques
- ☐ 5 S/O

Bien-être

- ☐ 6 déduire les bienfaits tirés d'activités physiques spécifiques
- ☐ 7 décrire comment l'activité physique influence la condition physique et les systèmes du corps
- ☐ 8 comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation

Coopération

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C5–
Communication

- ☐ 1 identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à la participation coopérative en activité physique
- ☐ 2 S/O

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Esprit sportif

☐ 3 respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif

Leadership

☐ 4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement

Travail d'équipe

☐ 5 identifier et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D5–
Effort

☐ 1 participer régulièrement à des activités physiques afin de créer les conditions qui contribuent au conditionnement physique, à la bonne santé et à l'agilité de mouvement

☐ 2 identifier et décrire les facteurs qui incitent à faire de l'activité physique

Sécurité

☐ 3 identifier et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités

☐ 4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits

☐ 5 identifier les pratiques sécuritaires qui favorisent un mode de vie actif et sain

Établissement d'objectifs/Défi personnel

☐ 6 se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités

☐ 7 démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel

Une vie active dans la communauté

☐ 8 créer une stratégie pour encourager la participation à des activités physiques, à l'école et dans la communauté

☐ 9 identifier les facteurs qui incitent à être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles, et ce, sur une base quotidienne

©Alberta Learning, Alberta, Canada
(2001)

5e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 5e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A5–3 choisir des enchaînements non locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner	• Augmenter le plus possible l'ampleur des formes que le corps prend ou les parties du corps qui exécutent le mouvement et les équilibres dans des actions comme se dilater/se contracter, et s'élever/s'enfoncer. Explorer et créer des danses folkloriques qui font appel à des figures non locomotrices; ex. : le « tinikling », jeu ou danse que l'on exécute à l'aide de longues perches en bambou.
A5–8 exécuter une variété de danses : danse folklorique, en ligne, de groupe et de fantaisie, seuls et avec d'autres	• Participer à des danses folkloriques du Canada et d'autres pays, et ce, surtout en rapport avec le travail qui se fait en études sociales.
A5–9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel	• Explorer divers concepts de danses à exécuter en musique ou dans le contexte d'une histoire et réaliser ces danses; ex. : la chanson « La laine des moutons » peut fournir le thème de la création de la laine. Des concepts verbaux/rythmiques, comme le bruit d'un train, peuvent déclencher une expression dans la danse.

B5–4 reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques	• Exécuter des danses en ligne qui démontrent la façon dont tous les types morphologiques peuvent tirer profit de l'activité physique.
B5–7 décrire comment l'activité physique influence la condition physique et les systèmes du corps	• Utiliser les moments opportuns pour souligner l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire, et discuter de quelques danses qui ont contribué à cette amélioration; ex. : danse en ligne.

C5–3 respecter les règles de l'étiquette, et manifester un esprit sportif	• Mener ou commencer une danse, ou décider de la façon dont la danse devrait progresser/finir. Afficher un comportement qui traduit le respect, quand on est meneur ou qu'on suit.

D5–6 se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités	• Choisir une danse qu'on aime bien et la modifier pour y inclure divers éléments; ex. : un volet conditionnement physique, un élément d'expression, des habiletés d'équilibre.
D5–9 identifier les facteurs qui incitent à être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles, et ce, sur une base quotidienne	• En petits groupes, faire un remue-méninges sur les facteurs qui affectent le choix des activités physiques; ex. : intérêts, caractéristiques physiques; puis développer des enchaînements de mouvements à partir d'un choix de sujets comme le base-ball, une course en patins, l'escalade d'un rocher.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A5–8 exécuter une variété de danses : danse folklorique, en ligne, de groupe et de fantaisie, seuls et avec d'autres

A5–9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel

B5–7 décrire comment l'activité physique influence la condition physique et les systèmes du corps

D5–6 se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités

Situation de mouvement

Les élèves exécutent une danse en ligne. Ils choisissent une danse qui leur permet d'améliorer leur aptitude à danser. Ils se fixent des buts pour s'améliorer encore plus.

Critères

- Effectue des pas de danse synchronisés avec les autres.
- Identifie les bienfaits de la participation sur la condition physique.
- Participe à la danse.
- Coordonne les mouvements avec la musique.
- Montre le rythme et les pas.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
S'engage à fond dans l'activité.	S'engage souvent dans l'activité.	Participe sans enthousiasme à l'activité.	Participe seulement quand on l'encourage.
Coordonne toujours ses mouvements avec la musique.	Coordonne ses mouvements avec la musique.	Fait certains pas avec coordination.	Peu ou pas de coordination avec la musique.
Identifie plusieurs bienfaits pour la santé et en discute.	Identifie plus d'un bienfait pour la santé.	Identifie un bienfait pour la santé.	A de la difficulté à identifier un bienfait quelconque pour la santé.
Garde toujours le rythme et le pas de la danse.	Garde souvent le rythme et le pas de la danse.	Garde parfois le rythme et le pas de la danse.	A besoin d'aide pour garder le rythme et le pas de la danse.
Est toujours synchronisé avec les autres.	Est souvent synchronisé avec les autres.	Est parfois synchronisé avec les autres.	Est rarement ou jamais synchronisé avec les autres.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Visionner la cassette vidéo d'une présentation et en faire la critique en considérant les critères identifiés.
- Discuter de la façon dont les élèves se sont concentrés pour améliorer leur présentation.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève montre une amélioration du style et de la forme lors de la danse en ligne.

Les élèves devraient avoir des occasions de créer leurs propres enchaînements de mouvements et de pas de danse, ce qui ne veut pas dire qu'en faisant jouer simplement un morceau de musique on peut s'attendre à les voir danser. Les enseignants doivent plutôt jouer un rôle crucial en les aidant à créer leur enchaînement. Il faut tout d'abord trouver un stimulus, qui peut être soit un air de musique soit des objets comme des écharpes. Ensuite, enseignants et élèves devraient faire un remue-méninges ensemble sur la façon éventuelle d'inventer, toujours ensemble, une danse en s'appuyant sur le stimulus. Les mots d'action énumérés lors du remue-méninges devraient être identifiés puis répétés. Par la suite, les élèves auront l'occasion d'élaborer leur propre enchaînement de mouvements et de pas de danse avant de l'exécuter devant les autres. Enfin, tant que les élèves ont encore le stimulus à l'esprit, ce serait profitable d'avoir une discussion portant sur des idées pour les prochains cours de danse.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

5e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 5e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A5–5 choisir, exécuter et perfectionner des façons plus complexes de recevoir, retenir et envoyer un objet, tout en le contrôlant	• En jouant à trois contre trois au volley-ball sur de petits terrains, n'utiliser que la passe par-dessus la tête pour commencer le jeu. Penser à placer les pieds et les mains dans la direction voulue quand on passe la balle à ses coéquipiers ou dans un espace libre du camp adverse.
A5–10 faire preuve d'esprit critique et d'habiletés de résolution de problèmes pour créer des jeux coopératifs et compétitifs modifiés, qui nécessitent la participation de tous	• Dans un jeu de prise de balle, déterminer des modifications à apporter aux règles, aux habiletés, à l'équipement et aux dimensions du terrain de façon à assurer que la participation de tous les élèves puisse être valorisante et qu'ils contribuent à l'équipe. S'assurer que les modifications à apporter ont été choisies d'un commun accord et qu'elles conservent à chacun sa dignité de même que l'intégrité du jeu.
A5–11 démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun dans des jeux sportifs	• Dans le jeu coopératif appelé « la chaise », les joueurs discutent et exécutent les stratégies pour réussir à tous s'asseoir ensemble en formant un cercle.

B5–1 expliquer la relation qui existe entre les habitudes alimentaires et l'activité physique	• Durant les étirements, pendant la récupération, parler avec les autres de la façon dont le niveau d'énergie varie après l'absorption de divers types de repas; ex. : dîner de dinde, dîner de légumes sautés à la chinoise et de riz.
B5–7 décrire comment l'activité physique influence la condition physique et les systèmes du corps	• Identifier les bienfaits pour la condition physique que procurent divers jeux; ex. : le curling, le softball et le badminton, en soulignant s'ils sont bons pour développer la force, l'endurance ou la flexibilité.

C5–1 identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à la participation coopérative en activité physique	• Après un jeu en petits groupes, rencontrer ses coéquipiers et parler d'un point qui a été réussi et d'un autre qui doit être amélioré.
C5–5 identifier et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Durant un jeu d'invasion en petits groupes, faire une pause et se mettre d'accord sur une tactique qui rendra le jeu plus efficace, puis mettre cette tactique en pratique; ex. : appeler pour avoir la balle quand on est libre.

D5–7 démontrer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	• Identifier différentes façons d'améliorer le travail de la défense dans les jeux d'invasion/territoriaux; ex. : faire attention aux exercices de jeux de pieds, à la concentration visuelle, aux exercices mentaux ou à l'amélioration de la force des jambes.
D5–9 identifier les facteurs qui incitent à être actifs dans le cadre d'activités collectives ou individuelles, et ce, sur une base quotidienne	• Jouer à des jeux qui font appel à de l'équipement fait de matériaux qu'on trouve couramment à la maison. Par exemple, jouer au jeu de lacrosse avec une balle faite d'une vieille paire de chaussettes ou d'une balle faite avec de la ficelle recouverte de ruban électrique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A5–5 choisir, exécuter et perfectionner des façons plus complexes de recevoir, retenir et envoyer un objet, tout en le contrôlant

C5–1 identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à la participation coopérative en activité physique

C5–5 identifier et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

Situation de mouvement

Hockey intérieur aux quatre coins – quatre équipes, une dans chaque coin du gymnase. Coucher un banc sur le côté dans chaque coin du gymnase pour former le but et le banc des joueurs. Deux équipes de coins opposés jouent l'une contre l'autre jusqu'au moment où l'une d'elles marque un but (la rondelle frappe le banc adverse). Les deux équipes retournent alors vers leur banc pour laisser la place aux deux autres équipes qui commencent à jouer.

Critères

- Passe, reçoit et tire.
- Utilise l'équipement de façon sécuritaire; ex. : garde le bâton plus bas que les genoux en tout temps.
- Suit les règles du jeu (esprit sportif).
- Encourage les autres à s'impliquer activement.
- Faire preuve d'une attitude positive.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Démontre de bonnes habiletés.				
Utilise l'équipement de façon sécuritaire.				
Respecte l'étiquette du jeu et joue en manifestant de l'esprit sportif.				
Encourage les autres à participer et les aide.				
Montre une attitude positive.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Discussion après l'activité : Pourquoi l'équipe a-t-elle réussi? Avez-vous entendu des commentaires positifs?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'identifier et de démontrer des pratiques qui contribuent au travail d'équipe.

Les jeux coopératifs demandent aux élèves de travailler ensemble en vue de réaliser un but commun. D'ordinaire, un groupe d'élèves travaille à trouver une façon de réaliser son but, plutôt que d'essayer de battre une autre équipe. Voici quelques exemples : se déplacer en groupe, en n'ayant que trois pieds en contact avec le sol; créer un manège, en se servant d'une seule patinette; ou jouer à des jeux de parachute. Ces jeux coopératifs sont une excellente façon de bâtir chez les élèves les habiletés visant le travail d'équipe et la communication. Ils représentent aussi pour les élèves une bonne façon de relever des défis personnels, tout en participant à une activité physique. Dans les jeux coopératifs, il n'y a pas une méthode unique pour réaliser le but déterminé à l'avance. Les élèves peuvent donc recourir à des méthodes qui présentent des défis à leur niveau.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

5e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 5e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A5–1 choisir des enchaînements locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner	• Faire un remue-méninges pour trouver la plus grande variété possible de roulades sécuritaires, en changeant la position de départ et celle d'arrivée; ex. : commencer accroupi, finir jambes écartées.
A5–4 mettre en pratique les habiletés non locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	• En petits groupes, créer des statues qui illustrent l'équilibre à différents niveaux.
A5–12 appliquer et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique	• En paires, créer une danse en utilisant un petit dé et une carte sur laquelle sont inscrites et numérotées les six composantes principales du mouvement (corps, espace, temps, énergie, interrelations, qualité). Lancer le dé et exécuter le mouvement correspondant au numéro, selon son aptitude. Puis lancer le dé à nouveau et trouver une façon d'enchaîner le mouvement suivant et le précédent. Combiner six mouvements et exécuter l'enchaînement.

B5–2 démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique	• Participer à des activités de réchauffement amusantes en vue de développer la force; ex. : traverser le gymnase en se servant uniquement des bras (marche du phoque); faire des étirements avec un partenaire pour améliorer la flexibilité; prendre part à des épreuves de saut à la corde pour améliorer l'endurance.
B5–3 identifier et expliquer les composantes de la condition physique et du bien-être; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité et les exercices cardiovasculaires	• En utilisant une variété de fiches en gymnastique, identifier les composantes principales de la condition physique qui sont nécessaires à l'exécution de ces tâches.

C5–1 identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à la participation coopérative en activité physique	• Passer en revue la performance d'un camarade. Discuter de son enchaînement en tenant compte des divers niveaux, directions, vitesses et degrés de puissance dans l'exécution. Suggérer des façons pour le camarade de modifier un de ces facteurs de manière sécuritaire.

D5–3 identifier et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités	• Revoir et appliquer les procédures de sécurité concernant l'utilisation de l'équipement de gymnastique. Revoir et appliquer les techniques préparatoires pour les roulades et le travail au banc qui fait intervenir l'équilibre.
D5–5 identifier les pratiques sécuritaires qui favorisent un mode de vie actif et sain	• Discuter des formes et techniques correctes visant la prévention de blessures. Évaluer chacune d'entre elle et donner son opinion sur les techniques.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A5–12 appliquer et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique

B5–2 démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique

C5–1 identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à la participation coopérative en activité physique

D5–3 identifier et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités

Situation de mouvement

Intégration dans un enchaînement d'équilibres aidés par un partenaire – les deux élèves doivent être en contact avec le sol ou l'équipement; ex. : position de la brouette immobile.

Critères

- Utilise les positions de départ et d'arrivée.
- Exécute des mouvements d'équilibre.
- Maintient son équilibre avec maîtrise.
- Bouge en même temps que son partenaire, mouvement coordonné.
- Pense à la sécurité quand il utilise l'équipement ou pendant des équilibres avec un partenaire.
- Participe de façon coopérative avec son partenaire.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification

Nom :		
Enchaînement de gymnastique	Oui	Non
• Position de départ		
• Mouvements d'équilibre		
• Position d'arrivée		
• Inclut au moins un équilibre aidé par un partenaire.		
• Écoute les idées du partenaire, les respecte et les approfondit.		
• Montre de l'enthousiasme.		
• Règle les désaccords de façon constructive.		
• Encourage son partenaire.		
• Fait des suggestions.		
• Utilise l'équipement de façon sécuritaire.		

Stratégies de communication

Discussion en classe après chaque présentation :

- Contribuer à la discussion et offrir de la rétroaction positive.
- Faire un remue-méninges sur les habiletés de communication utilisées lors de la mise au point de l'enchaînement.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève montre qu'il est réceptif aux idées des autres et à leurs capacités.

Alors que les élèves commencent à créer des enchaînements de gymnastique plus complexes, seuls et avec des partenaires, on devrait leur rappeler les pratiques sécuritaires de la gymnastique. Parmi les exemples à donner : n'utiliser les appareils que si l'enseignant est là, n'essayer que des exercices cadrant avec leurs aptitudes, éviter d'entrer en collision avec les autres élèves, aider à installer l'équipement et ne pas porter de vêtements qui peuvent s'accrocher sur l'équipement. Les élèves devraient choisir et installer leur propre matériel. On s'assure ainsi que non seulement ils choisissent l'équipement qui leur convient, mais aussi qu'ils ont l'occasion de se familiariser avec la conception et la fonction du matériel. On devrait également permettre aux élèves de modifier l'équipement en fonction de leurs aptitudes; ex. : diminuer l'angle d'une échelle, enlever un niveau du cheval sautoir.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

5e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 5e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A5–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	• Passer en petits groupes à diverses stations d'athlétisme modifiées pour s'exercer et battre son record personnel; ex. : lancer du ballon, saut en longueur, sprint, demi-fond, saut en hauteur.
A5–6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations	• S'exercer à viser une cible, en se servant d'une variété d'objets répartis à différentes stations; ex. : anneaux, sacs de fèves, balles de différentes grandeurs, bouées flottantes, ballons de basket.
A5–13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans des activités individuelles; ex. : « hacky sack »	• Développer l'habileté de sauter à la corde ou de jongler en exécutant divers mouvements.

Bienfaits pour la santé

B5–3 identifier et expliquer les composantes de la condition physique et du bien-être; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité et les exercices cardiovasculaires	• Discuter des épreuves d'athlétisme en rapport avec la force, l'endurance et la flexibilité; et attribuer les améliorations dans ces différents domaines à l'entraînement, au niveau d'activité et au perfectionnement des habiletés.
B5–8 comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	• Élaborer un plan pour participer à une activité physique à la maison; ex. : aller faire une promenade à bicyclette ou promener le chien. Noter ce qu'on ressent après l'activité.

Coopération

C5–4 choisir et prendre la responsabilité des rôles assignés en activité physique; et accepter les idées des autres pour changer/adapter les expériences de mouvement	• Mettre sur pied une série de stations que les élèves de la maternelle utiliseront dans un cours d'éducation physique. Aider à enseigner le cours aux élèves de la maternelle et en évaluer l'efficacité.

Dynamisme soutenu

D5–1 participer régulièrement à des activités physiques afin de créer les conditions qui contribuent au conditionnement physique, à la bonne santé et à l'agilité de mouvement	• Créer des épreuves sportives dans le cadre d'un décathlon, qui amélioreront la force, l'endurance, la flexibilité et les capacités cardiovasculaires des élèves. Marquer un point chaque fois qu'un record personnel est amélioré dans une épreuve.
D5–4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits	• Faire des exercices de réchauffement en exécutant des mouvements qui aideront à améliorer les habiletés durant le corps de la leçon et sa fin. Discuter du rapport qui existe entre un réchauffement approprié et le développement des habiletés.
D5–6 se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités	• Établir des buts en vue d'améliorer la performance en athlétisme (ex. : lancer du ballon et saut en hauteur) et noter les progrès sur une certaine durée.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A5–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle

D5–4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en déterminer les bienfaits

D5–6 se fixer des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités

Situation de mouvement

Course de slalom – placer des bornes pour créer un parcours que les élèves doivent effectuer en courant. Installer plusieurs parcours pour que les élèves attendent le moins possible. Les élèves reportent leurs résultats sur des diagrammes en bâtons.

Critères

- Utilise un départ de sprint debout.
- Se penche vers les bornes, coupe au plus près des bornes.
- Tourne rapidement autour de la dernière borne (croisement de jambe).
- Établit des buts pour améliorer son temps.
- Montre les bonnes techniques de réchauffement et de récupération.
- Donne des raisons pour le réchauffement et la récupération.
- Donne des raisons pour l'hydratation.
- Montre une fin de course puissante.
- Fait un diagramme de ses résultats.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation

Établissement de buts	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Définit clairement les buts.				
Définit clairement les critères/preuves de réussite complète.				
Énumère les actions pour atteindre les buts.				
Énumère les ressources de soutien.				
Établit un plan pour surveiller les progrès.				
Crée un échéancier d'exécution.				
Établit de nouveaux buts d'après les résultats.				

Diagramme				
Axes clairement étiquetés.				
Légende mise au bon endroit.				
Le titre est clair et montre le but du diagramme.				
Des couleurs sont utilisées pour faire ressortir les différences.				
Les bâtons sont utilisés pour séparer clairement l'information.				

Stratégies de communication

Faire part à leurs parents de leurs meilleurs résultats personnels – emporter les diagrammes en bâtons à la maison.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève établit des buts pour améliorer sa performance personnelle, d'après ses propres intérêts et capacités.

Être capable d'établir des objectifs personnels constitue pour les élèves une excellente façon de devenir et de rester motivés pour participer à des activités individuelles. Les élèves pourraient, par exemple, établir des objectifs sur une base hebdomadaire pour le nombre de fois qu'ils vont participer à des activités individuelles durant cette semaine. Les enseignants devraient assurer le suivi avec les élèves de façon à voir s'ils progressent vers l'atteinte de leurs objectifs et leur offrir des suggestions en ce sens. Les élèves peuvent aussi établir des buts collectifs que toute la classe essaiera d'atteindre en même temps. Par exemple, une classe peut faire le total de toutes les distances que chaque enfant parcourt à bicyclette durant la semaine pour voir la distance totale parcourue par la classe en tant que groupe. Ces distances peuvent être reportées sur un tableau au cours des mois d'automne et de printemps pour montrer les progrès réalisés par la classe.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

5e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 5e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A5–1 choisir des enchaînements locomoteurs plus complexes, les exécuter et les perfectionner	• S'exercer à monter en escalier ou en ciseaux pour gravir une pente en skis de fond, en se concentrant sur la position des bâtons, la répartition du poids et la façon de placer les skis.
A5–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	• Créer des cartes pour une chasse au trésor dans une zone particulière; ex. : cour d'école, sentiers des environs; où l'on doit retrouver un trésor caché. Choisir une des cartes et essayer d'éclaircir le mystère.
A5–7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, orientation	• Participer à des activités ayant lieu sur terre ou sur l'eau; ex. : orientation à l'aide d'une boussole, randonnée pédestre en suivant une carte, identification de la faune et de la flore.

B5–2 démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique	• Participer à une course d'obstacles où se déroulent des activités qui aident à améliorer la condition physique; ex. : « franchir un ruisseau en sautant » – se balancer sur une corde, faire un saut en longueur avec départ debout ou un saut en longueur avec élan pour passer par-dessus deux cordes étendues parallèlement sur le sol.
B5–6 déduire les bienfaits tirés d'activités physiques spécifiques	• Patiner pour une durée spécifiée et noter le nombre de tours ainsi que le rythme cardiaque après l'exercice. À la leçon suivante, essayer de patiner un plus grand nombre de tours pour voir la relation avec le rythme cardiaque.

C5–5 identifier et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Jouer à des jeux coopératifs dans la piscine. S'arrêter durant le jeu, discuter des facteurs qui font réussir/qui causent des difficultés, et se mettre d'accord avec les autres pour essayer une nouvelle stratégie.
C5–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Travailler en petits groupes à résoudre des problèmes durant la participation à des activités faites à l'extérieur comme des chasses au trésor, l'escalade au mur ou les courses de relais.

D5–2 identifier et décrire les facteurs qui incitent à faire de l'activité physique	• Créer un parcours avec des obstacles sur le terrain de jeu de l'école ou dans un parc local. Discuter des façons d'améliorer la performance sur le parcours et, durant le temps libre, mettre en pratique les stratégies d'amélioration qui ont été suggérées.
D5–8 créer une stratégie pour encourager la participation à des activités physiques, à l'école et dans la communauté	• Les programmes des ligues communautaires offrent des occasions pour les parents et les enfants de participer ensemble à une activité physique; ex. : soirée de gymnastique, de patinage, de glissade en famille.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A5–7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, orientation
B5–6 déduire les bienfaits tirés d'activités physiques spécifiques
D5–8 créer une stratégie pour encourager la participation à des activités physiques, à l'école et dans la communauté

Situation de mouvement
Les élèves mettent des raquettes à neige et suivent un parcours sur le terrain de l'école.

Critères

- Démontre la bonne technique.
- Garde et retrouve son équilibre.
- Se sert des habiletés en matière de sécurité; ex. : bonne distance de séparation.
- Montre qu'il prend soin de l'équipement.
- S'habille en fonction des conditions climatiques.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Utilise la bonne technique; ex. : travail des pieds, travail du corps, virages.				
Garde et retrouve son équilibre.				
Se sert des habiletés en matière de sécurité; ex. : bonne distance de séparation.				
Prend soin de l'équipement.				
S'habille en fonction des conditions climatiques.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Quelles étaient les parties les plus difficiles du parcours?
- Énumérez trois éléments qui le rendaient difficile?
- Nommez deux choses qui faisaient que vous vous sentiez bien pendant que vous faisiez de la raquette.
- Comment pouvez-vous faire cet exercice hors du cours d'éducation physique?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève exécute des habiletés locomotrices et non locomotrices en utilisant des raquettes à neige avec une bonne technique et un bon niveau d'efficacité.

Il existe au sein même des communautés une variété de milieux où les élèves peuvent être physiquement actifs. Ainsi, un grand nombre d'activités physiques peuvent être réalisées avec la neige, sur la glace, dans l'eau, dans un arbre, en plein champ ou sur un sentier pédestre. Le cours d'éducation physique peut aider les élèves à prendre conscience de la façon dont ils peuvent appliquer les habiletés fondamentales qu'ils ont acquises, dans divers milieux de la communauté qui se prêtent à l'activité physique. Plutôt que de toujours donner le cours d'éducation physique au gymnase, essayer de sortir de l'aire de jeu de l'école et de faire le cours dans la neige. Les élèves se rendront vite compte que l'activité physique n'est pas réservée au gymnase, mais peut se dérouler dans divers milieux qui existent au sein même de leur communauté.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Sixième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Sixième année

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A6–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 choisir des enchaînements locomoteurs complexes, les exécuter et les perfectionner
- ☐ 2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 3 choisir des enchaînements non locomoteurs complexes, les exécuter et les perfectionner
- ☐ 4 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 5 démontrer des façons de recevoir, retenir et envoyer un objet avec de plus en plus d'exactitude
- ☐ 6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski alpin, randonnée pédestre
- ☐ 8 exécuter et perfectionner une variété de danses : danse folklorique, en ligne, carrée et de fantaisie, seuls et avec d'autres
- ☐ 9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel
- ☐ 10 démontrer des habiletés sportives lors de la création de jeux coopératifs et compétitifs modifiés, qui nécessitent la participation de tous
- ☐ 11 démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun et s'orienter vers des jeux plus structurés
- ☐ 12 choisir, mettre en pratique et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique
- ☐ 13 démontrer des habiletés sportives dans une variété d'activités individuelles; ex. : l'athlétisme

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B6–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 expliquer la relation qui existe entre les habitudes alimentaires et la performance en matière d'activité physique
- ☐ 2 démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique
- ☐ 3 expliquer les composantes de la condition physique; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité et les exercices cardiovasculaires, et en faire le lien avec le niveau personnel de conditionnement physique

Image corporelle

- ☐ 4 reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques
- ☐ 5 S/O

Bien-être

- ☐ 6 identifier et planifier les bienfaits personnels tirés d'activités physiques spécifiques
- ☐ 7 décrire les changements que l'activité physique apporte à leur propre condition physique, et consigner ces changements sur un tableau
- ☐ 8 comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C6–
Communication

☐ 1 identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à des activités physiques diverses, et qui reflètent leurs sentiments, leurs idées et leurs expériences

☐ 2 S/O

Esprit sportif

☐ 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

Leadership

☐ 4 choisir et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique

Travail d'équipe

☐ 5 décrire et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D6–
Effort

☐ 1 montrer qu'ils aiment participer en faisant des efforts soutenus dans le cadre d'activités physiques prolongées

☐ 2 identifier et démontrer des stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation

Sécurité

☐ 3 identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités relevant de toutes les catégories de mouvement

☐ 4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en démontrer les bienfaits

☐ 5 choisir des pratiques simples et sécuritaires qui favorisent un mode de vie actif et sain; ex. : le code de la sécurité routière pour le cycliste, et pour le patineur à roues alignées

Établissement d'objectifs/Défi personnel

☐ 6 se fixer et modifier des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités

☐ 7 analyser et créer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel

Une vie active dans la communauté

☐ 8 analyser les facteurs qui influencent les décisions de la communauté visant à appuyer et à promouvoir l'activité physique

☐ 9 choisir et participer activement à des activités collectives ou individuelles qui favorisent une participation quotidienne

©Alberta Learning, Alberta, Canada

6e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 6e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	
A6–6 mettre en pratique les habiletés de manipulation de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations	• Utiliser des éléments simples: ex. : rubans ou éventails, comme stimuli pour créer des danses ou exécuter une figure de danse qui existe déjà.
A6–8 exécuter et perfectionner une variété de danses : danse folklorique, en ligne, carrée et de fantaisie, seuls et avec d'autres	• Discuter de l'expérience qu'ont les élèves de la danse. Apprendre des styles de danse qui sont nouveaux; ex. : gigues, danse en ligne, jazz.
A6–9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel	• Après avoir fabriqué des instruments de musique à partir d'objets recyclés, comme des bouteilles, des boîtes et des cuillères, créer des enchaînements de mouvement à partir de thèmes (ex. : équipe de basket-ball en pratique, une danse mexicaine) en suivant des rythmes et des sons créés au moyen de ces instruments.
Bienfaits pour la santé	
B6–3 expliquer les composantes de la condition physique; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité et les exercices cardiovasculaires, et en faire le lien avec le niveau personnel de conditionnement physique	• Examiner les sortes d'actions à l'intérieur des danses qui se rapportent à des composantes spécifiques de la condition physique; ex. : enchaînements/actions qui améliorent la flexibilité. Identifier les points forts de chaque élève et les aspects de la condition physique pour lesquels l'élève doit s'exercer.
B6–8 comprendre la relation qui existe entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	• Créer un numéro de danse rap, fondé sur le thème des bienfaits de l'activité physique pour la gestion du stress et la relaxation.
Coopération	
C6–1 identifier et manifester des habiletés en communication traduisant le respect qui se prêtent bien à des activités physiques diverses, et qui reflètent leurs sentiments, leurs idées et leurs expériences	• Examiner et créer des enchaînements, en utilisant le rythme et l'ampleur ou la répétition des mouvements, et en s'inspirant des façons qu'ont les gens de cultures et d'âges différents de se rencontrer, de se saluer et de se séparer.
C6–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Observer les danses exécutées par les pairs; donner une rétroaction portant sur l'objectif des danses.
Dynamisme soutenu	
D6–1 montrer qu'ils aiment participer en faisant des efforts soutenus dans le cadre d'activités physiques prolongées	• Au cours de l'année, et ce, sur une base régulière, montrer de l'enthousiasme envers des danses spécifiques en refaisant ces danses. Discuter du bienfait accru que procure le fait de danser en faisant de grands efforts.
D6–9 choisir et participer activement à des activités collectives ou individuelles qui favorisent une participation quotidienne	• Par le biais de la discussion et d'entrées dans votre journal, identifier quels aspects de votre activité ou apprentissage en danse affectent votre participation dans d'autres activités physiques.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A6–9 faire preuve de créativité lors de l'élaboration d'enchaînements de pas de danse, seuls et avec d'autres, et exécuter des enchaînements de mouvements en réponse à une variété de stimuli d'ordre musical, verbal et visuel

D6–1 montrer qu'ils aiment participer en faisant des efforts soutenus dans le cadre d'activités physiques prolongées

Situation de mouvement

Demander aux élèves de créer une danse. Choisir une musique dont la mesure à quatre temps est facilement reconnaissable. La nouvelle musique de tambours et où il faut frapper du pied est idéale. Pour créer une danse :

- penser à deux façons de bouger les pieds – quatre mesures chacune
- penser à deux façons de bouger les bras – quatre mesures chacune
- penser à deux façons de se déplacer sur le plancher – remplir l'espace – quatre mesures chacune.

Combiner ces façons pour construire la danse afin que les éléments s'enchaînent bien.

Critères

- Effectue des mouvements rythmés en rapport avec le thème.
- Coordonne les mouvements avec la musique.
- Se donne à fond durant l'activité.

Stratégies de mouvement et d'évaluation

Échelle d'appréciation (autoévaluation/évaluation par les pairs)

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Le mouvement rythmé est expressif et en rapport avec le thème.				
Les mouvements sont coordonnés avec la musique.				
Le participant se donne à fond durant l'activité.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Rétroaction orale – identifier les caractéristiques qui ressortent.
- En quoi le numéro montrait-il de la créativité?
- Jusqu'à quel point le numéro était-il bien enchaîné?
- Les membres du groupe étaient-ils bien synchronisés?
- Pouvait-on bien distinguer les formes des actions?
- Le numéro était-il intéressant et agréable à regarder?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève fait preuve de créativité lors de l'élaboration et de l'exécution d'un numéro de danse.

En 6e année, les élèves devraient être capables de combiner les habiletés fondamentales avec du travail exécuté en partenariat et des éléments temporels. La danse folklorique, la danse en ligne et la danse carrée sont d'excellentes formes de danse où intégrer ces concepts. Par exemple, des pas de danse plus complexes peuvent être intégrés à des danses en ligne qui s'exécutent sur un tempo lent ou rapide. La danse carrée offre également aux élèves l'occasion d'utiliser une variété de pas de danse avec un partenaire, tout en conservant un rapport avec un groupe d'élèves. Les pas de danse utilisés devraient être modifiés afin de correspondre aux besoins et aptitudes des élèves. Ces derniers devraient être capables de modifier des pas de danse afin de réussir à exécuter les pas qui leur donnent des difficultés.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

6e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 6e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A6–5 démontrer des façons de recevoir, retenir et envoyer un objet avec de plus en plus d'exactitude	• En vous servant d'un bâton souple de jeu de la crosse, courir tout en tenant la balle dans le filet puis viser une cible. Augmenter la difficulté en passant la balle à un partenaire et, plus tard, en ajoutant un défenseur.
A6–10 démontrer des habiletés sportives lors de la création de jeux coopératifs et compétitifs modifiés, qui nécessitent la participation de tous	• À l'aide de trois éléments d'équipement (ex. : un cerceau, un disque volant souple et une corde à sauter), créer un jeu qui fait appel à des habiletés spécifiques; ex. : sauter, esquiver, lancer et attraper.
A6–11 démontrer qu'ils ont recours à des stratégies et à des tactiques pour coordonner leurs efforts avec les autres, au sein d'une équipe, pour atteindre un but commun et s'orienter vers des jeux plus structurés	• S'entraîner à une tactique de passes continuelles avec un ballon de soccer, en bottant le ballon au mur à un angle et en se déplaçant pour recevoir le ballon au rebond. Ajouter un défenseur stationnaire, et, tout en dribblant vers le défenseur, faire une passe au mur avant de recevoir la passe de retour. Pousser l'activité plus loin en remplaçant le mur par un attaquant qui renvoie le ballon. Jouer à un match de soccer en insistant sur la tactique de passes continuelles.

Bienfaits pour la santé

B6–1 expliquer la relation qui existe entre les habitudes alimentaires et la performance en matière d'activité physique	• Revoir le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement,* et discuter de la façon dont divers aliments appartenant à chacun des groupes alimentaires, y compris des aliments particuliers à une culture, sont bénéfiques pour le développement physique et la performance; ex. : les protéines pour bâtir le tissu musculaire, le calcium pour la solidité des os, le sodium et le potassium pour la conduction nerveuse.
B6–2 démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique	• En travaillant en petits groupes, planifier un circuit de conditionnement physique qui comporte divers exercices visant à développer l'endurance, la force et la flexibilité, et faire ce circuit.

Coopération

C6–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Avant de jouer en double à des jeux au filet ou au mur (ex. : badminton ou balle au mur), souligner les stratégies qui aideront à créer une équipe efficace; ex. : crier « sortie » ou « longue » pour votre partenaire, jouer en formation où l'un couvre l'avant et l'autre l'arrière, passer à une formation côte à côte quand c'est nécessaire.
C6–5 décrire et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Participer à des activités où l'on doit communiquer avec les autres, et examiner la façon dont la communication représente une stratégie majeure dans un grand nombre de sports d'équipe.

Dynamisme soutenu

D6–3 identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre en matière de sécurité, et ce, lors de diverses activités relevant de toutes les catégories de mouvement	• Revoir les procédures de sécurité sur une base régulière et les appliquer; ex. : manipulation de l'équipement, procédures d'urgence, vérification de la sécurité de l'équipement et des installations.
D6–4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en démontrer les bienfaits	• Identifier les articulations et zones du corps qu'il est particulièrement important d'étirer avant de jouer à certains jeux ou de faire certains exercices; ex. : les épaules et le tronc dans le hand-ball.
D6–7 analyser et créer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	• Identifier un élément de votre participation à des jeux qu'il faut améliorer, et suggérer une variété d'approches pour atteindre cet objectif.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A6–10 démontrer des habiletés sportives lors de la création de jeux coopératifs et compétitifs modifiés, qui nécessitent la participation de tous
C6–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif
C6–5 décrire et manifester des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

Situation de mouvement

Jouer au volley-ball à trois contre trois sur un demi-terrain, en utilisant un ballon de plage ou de volley-ball.

Critères

- Suit les règles.
- Joue en faisant preuve d'esprit sportif.
- Coopère avec les autres.
- Encourage les membres de son équipe.
- Démontre les habiletés du sport; ex. : passe, volée, service.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Évaluation par les pairs	Oui	Non
Suit les règles.		
Joue en faisant preuve d'esprit sportif.		
Montre de la coopération/Travaille en équipe.		
Encourage les membres de l'équipe (félicite).		
Démontre les habiletés du sport.		

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Coopère toujours avec les membres de l'équipe.	Coopère souvent avec les membres de l'équipe.	Coopère parfois avec les membres de l'équipe.	Coopère rarement ou jamais avec les membres de l'équipe.
Encourage toujours les autres membres de l'équipe.	Encourage souvent les autres membres de l'équipe.	Encourage parfois les autres membres de l'équipe.	Encourage rarement ou jamais les autres membres de l'équipe.
Se déplace toujours vers le ballon sans hésiter.	Se déplace souvent vers le ballon; n'hésite pas à frapper le ballon.	Se déplace parfois vers le ballon mais hésite à frapper le ballon.	Se déplace rarement ou jamais vers le ballon; frappe le ballon seulement s'il lui arrive dessus.
Montre toujours et avec confiance une connaissance des règles du jeu.	Montre souvent une connaissance des règles du jeu.	Montre parfois une connaissance des règles du jeu.	Incapable de montrer une connaissance des règles du jeu.
Joue toujours en faisant preuve d'esprit sportif et en respectant l'étiquette.	Montre une attitude positive.	Montre une attitude indifférente.	Montre une attitude négative.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Fournir une rétroaction orale tout au long de la partie.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève démontre et met en pratique les principes de l'esprit sportif et du travail d'équipe quand il participe à des jeux en équipes.

Les enseignants peuvent présenter diverses tactiques et stratégies à utiliser dans des jeux, en modifiant simplement certaines composantes du mouvement; ex. : espace, effort, relations. Ainsi, un enseignant pourrait modifier un concept spatial en divisant un court en quatre. Les élèves jouent ensuite une version modifiée de hand-ball dans laquelle ils doivent rester dans leur propre secteur. Les enseignants pourraient alors souligner les avantages de la défense de zone. Voici d'autres modifications possibles : ajouter un deuxième ballon pour accroître la prise de conscience de l'espace et la communication; agrandir la surface de jeu pour faire ressortir l'importance du déplacement dans l'espace; et limiter le nombre de pas que les joueurs peuvent faire afin de se concentrer sur la passe. Les enseignants devraient aussi renforcer l'idée qu'un grand nombre de ces tactiques et stratégies sont transférables à d'autres types de jeux et de sports.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada (2001)

6e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 6e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A6–3 choisir des enchaînements non locomoteurs complexes, les exécuter et les perfectionner	• Exécuter et répéter un équilibre sur le tapis. Lancer un dé et se rappeler le numéro. Il correspond au nombre de parties du corps qui devront être en contact avec le tapis durant l'équilibre.
A6–12 choisir, mettre en pratique et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique	• Créer un enchaînement comportant six sections, à exécuter sur des bancs, des tapis ou de petits appareils; ex. : deux déplacements, trois équilibres, une sortie.

Bienfaits pour la santé

B6–2 démontrer et choisir des façons d'atteindre un niveau personnel fonctionnel de conditionnement physique grâce à l'activité physique	• Évaluer la flexibilité et la force au début du programme de gymnastique et de nouveau à la fin, et noter les améliorations.
B6–4 reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques	• Créer un enchaînement de mouvements en groupe, dans lequel chaque élève est responsable de l'exécution d'un volet de l'enchaînement. Choisir dans une liste les mouvements qui seront inclus dans l'enchaînement. Essayer des mouvements qui présentent un défi.

Coopération

C6–4 choisir et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique	• Utiliser les concepts de relations, tels qu'accorder, refléter, mener et suivre, dans la création d'un enchaînement de gymnastique avec un partenaire.
C6–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Discuter de la façon dont chacun peut réussir, en adaptant ou en modifiant des activités, respectant ainsi mutuellement le potentiel et les intérêts individuels, et mettre cette idée en pratique; ex. : trouver des façons de se déplacer par-dessus un banc ou un banc retourné qui présentent le plus de défis.

Dynamisme soutenu

D6–4 participer de façon sécuritaire aux exercices de réchauffement et de récupération, et en démontrer les bienfaits	• Ajouter une activité à une session de réchauffement ou de récupération; ex. : diriger un étirement, diriger une activité.
D6–7 analyser et créer diverses façons d'atteindre un objectif relié à l'activité physique et qui pose un défi personnel	• Analyser ses pairs ou s'autoanalyser par le biais de la création et de l'échange de cartes de tâches écrites ou de cassettes vidéo.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A6–12 choisir, mettre en pratique et perfectionner ensemble les habiletés fondamentales et les éléments de prise de conscience du corps, de l'effort, de l'espace et des relations, afin de faire une variété d'enchaînements plus difficiles à réaliser seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique

B6–4 reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques

Situation de mouvement

En groupes de trois ou quatre, les élèves créent un enchaînement culminant. Cet enchaînement comprend les habiletés qu'ils ont apprises; ex. : équilibres, rotations, réceptions. Demander aux élèves de démontrer comment certains d'entre eux sont naturellement plus flexibles que d'autres. Discuter du respect envers les autres.

Critères

- Utilise les positions de départ et d'arrivée.
- Démontre un bel enchaînement des mouvements.
- Utilise l'équipement de la bonne façon.
- Montre qu'il a la maîtrise de son corps.
- Démontre l'extension du corps – orteils pointés, doigts tendus, torse étiré.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Date :	Classe :					Année :					
Nom (Oui = ✓ Non = x)	Position de départ	Maîtrise du corps	Extensions du corps	Coopération avec le groupe	Continuité des mouvements	Bon usage de l'équipement	Positions immobiles évidentes	Rotations évidentes	Entrée évidente	Sortie évidente	Position d'arrivée

Stratégies de communication

Cassette vidéo :

- Montrer une cassette vidéo de l'exécution de l'enchaînement pour le plaisir ou pour obtenir une rétroaction positive de la classe, lors d'une journée portes ouvertes, ou lors d'entrevues avec les parents.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

L'élève effectue une grande variété de mouvements de gymnastique, avec des appareils, petits ou gros, combinée à au moins un élément de mouvement.

Les élèves devraient être en mesure de choisir, de perfectionner et d'exécuter diverses habiletés fondamentales constituant leur répertoire de mouvements. Ces habiletés devraient s'exécuter en faisant appel à divers degrés de force et de vitesse, et différentes directions, niveaux spatiaux et relations avec d'autres personnes et d'autres objets. Les enchaînements que les élèves exécutent devraient témoigner d'une compréhension de ces concepts. Ainsi, les élèves devraient se voir encourager à créer un enchaînement qui montre un contraste dans le niveau d'effort fourni. Certaines parties de l'enchaînement peuvent être lentes, tendues et liées, tandis que d'autres parties seront rapides, détendues et saccadées. Le recours à plusieurs parcours sur le sol et en l'air ainsi que l'utilisation d'équipement à différents niveaux permettent d'illustrer le concept d'espace. Les élèves peuvent aussi créer des enchaînements avec un partenaire ou un groupe de personnes pour mettre en contraste des concepts de relations.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

6e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 6e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A6–1 choisir des enchaînements locomoteurs complexes, les exécuter et les perfectionner	• Par l'entremise d'épreuves d'athlétisme modifiées, apprendre les séquences locomotrices qui entrent en jeu dans la course de haies, la course à pied et le saut – en longueur, en hauteur, triple modifié.
A6–4 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle	• S'entraîner à exécuter des mouvements simples de lutte ou des mouvements liés.
A6–13 démontrer des habiletés sportives dans une variété d'activités individuelles; ex. : l'athlétisme	• En faisant de brefs exercices, apprendre en quoi consistent les épreuves de la course, du saut et du lancer.

Bienfaits pour la santé

B6–6 identifier et planifier les bienfaits personnels tirés d'activités physiques spécifiques	• Consigner dans un journal personnel les temps et distances accomplis à la course ainsi que les améliorations de la condition physique.
B6–7 décrire les changements que l'activité physique apporte à leur propre condition physique, et consigner ces changements sur un tableau	• Utiliser des stations créées dans le but de développer les éléments de la condition physique pour établir, consigner et modifier des objectifs personnels visant la condition physique.

Coopération

C6–4 choisir et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique	• Assumer les rôles de participant, d'arbitre et d'enseignant; ex. : donner une rétroaction à un autre élève sur la façon d'améliorer la technique de saut pour le saut en hauteur.
C6–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Consigner dans un journal personnel l'exercice physique qu'on fait et les aliments qu'on absorbe. Réfléchir aux niveaux d'énergie en rapport avec les types d'aliments consommés.

Dynamisme soutenu

D6–5 choisir des pratiques simples et sécuritaires qui favorisent un mode de vie actif et sain; ex. : le code de la sécurité routière pour le cycliste, et pour le patineur à roues alignées	• Inviter des membres de la communauté à faire état et à parler de divers enjeux concernant la santé. Se sensibiliser à des programmes comme les programmes éducatifs locaux s'adressant aux cyclistes.
D6–6 se fixer et modifier des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités	• Se concentrer sur diverses méthodes pour améliorer sa performance. Par exemple, essayer de battre son record à la course de 60 m, en pensant à courir plus sur la pointe des pieds que sur les talons.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A6–1 choisir des enchaînements locomoteurs complexes, les exécuter et les perfectionner

C6–4 choisir et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique

Situation de mouvement

Les élèves démontrent la bonne technique du saut en hauteur.

Critères

- Démontre la bonne technique.
- Attend son tour.
- Encourage ses camarades.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

	Oui	Non
Approche en trois enjambées		
Appel sur une jambe		
Action des bras, transfert de l'impulsion		
Action des hanches vers l'avant		
Action des jambes par-dessus la barre		
Atterrissage sécuritaire		
Attend son tour.		
Encourage ses camarades.		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Période informelle de questions et réponses avec le groupe à la fin du cours :
  - Quel aspect/élément était le plus difficile? Pourquoi? Comment pourrions-nous améliorer l'entraînement?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de démontrer la bonne technique du saut en hauteur.

Les activités d'athlétisme tombent traditionnellement dans les catégories suivantes : course, saut ou lancer. Le fait d'initier les élèves à chaque catégorie leur offre un cadre dans lequel ils peuvent mettre en pratique un grand nombre des habiletés fondamentales qu'ils ont acquises durant le programme scolaire de l'élémentaire. Pour un grand nombre d'élèves, les épreuves d'athlétisme revêtent souvent un aspect intimidant parce qu'ils sentent qu'ils sont le centre d'attention et que leurs capacités font l'objet d'une comparaison avec celles des autres élèves de la classe. Les activités devraient donc être modifiées de façon que les élèves aient l'occasion de réussir. Par exemple, le remplacement du poids par une balle de softball dans le lancer du poids adapte l'équipement à l'enfant. Tout en exposant les élèves à diverses épreuves d'athlétisme, on devrait aussi leur permettre de choisir des activités dans lesquelles ils voudraient s'améliorer et le prouver. Cela favorisera la compétence, et celle-ci à son tour augmentera la probabilité de voir l'élève participer plus tard à des activités physiques.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

6e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 6e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A6–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle	• Utiliser diverses formes de locomotion identifiées sur une carte pour se rendre à des endroits désignés sur un parcours d'orientation situé sur le terrain de l'école. Offrir une rétroaction aux autres élèves sur la qualité des mouvements.
A6–7 choisir, exécuter et perfectionner des habiletés fondamentales plus difficiles dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski alpin, randonnée pédestre	• Nager deux longueurs de piscine en alternance avec un partenaire, en utilisant le crawl. Quand ce n'est pas votre tour de nager, observer votre partenaire. Quand c'est fini, donner une rétroaction sur un ou deux aspects mentionnés par l'enseignant; ex. : avancer en ligne droite, technique de respiration, main plus basse que le coude au dégagement.

Bienfaits pour la santé

B6–4 reconnaître et accepter les différences individuelles quant aux formes extérieures du corps et à la façon dont les différents types morphologiques se prêtent mieux que d'autres à certaines activités physiques	• Comparer et contraster des images d'athlètes exceptionnels, tels que cyclistes, alpinistes et nageurs, en identifiant les attributs physiques qui présentent un avantage dans le cadre de l'activité en question; ex. : avoir des épaules musclées pour la natation. Inclure aussi des exemples d'athlètes exceptionnels dont le type morphologique ne correspond pas au type idéal, de façon à reconnaître que la réussite peut être liée à divers attributs physiques.
B6–6 identifier et planifier les bienfaits personnels tirés d'activités physiques spécifiques	• Planifier un programme d'exercices en petits groupes et y participer en préparation à des activités physiques dans un milieu différent; ex. : préparation des muscles de la jambe pour le ski. Suivre les progrès durant tout le programme.

Coopération

C6–4 choisir et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique	• Agir comme leader chacun à son tour sur un parcours d'orientation. À la fin du parcours, identifier quelles étaient les qualités des leaders efficaces, et discuter de l'importance d'être un bon participant collaborateur.
C6–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Énumérer des façons de montrer du respect pour les autres dans la piscine, énumérer des facteurs qui contribuent au développement de la confiance en soi et de l'estime de soi, et démontrer ces éléments au cours de l'activité.

Dynamisme soutenu

D6–2 identifier et démontrer des stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation	• Écouter parler les employés ou les naturalistes du parc local sur la participation à des activités se déroulant dans des aires de nature sauvage, sur les programmes disponibles et sur les perspectives de carrière.
D6–6 se fixer et modifier des buts à long terme pour améliorer leur performance personnelle en fonction de leurs intérêts et de leurs capacités	• Planifier des activités qui élargiront et perfectionneront les niveaux d'habiletés dans un autre milieu; ex. : marche, cyclisme, raquette à neige et ski de fond.
D6–8 analyser les facteurs qui influencent les décisions de la communauté visant à appuyer et à promouvoir l'activité physique	• Planifier et diriger une journée d'athlétisme à l'école et chercher l'appui de la communauté; ex. : les personnes du troisième âge, les entreprises locales, la direction des parcs et loisirs.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A6–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices de manière constante et avec aisance, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations face à une variété de stimuli afin d'améliorer leur performance personnelle

B6–6 identifier et planifier les bienfaits personnels tirés d'activités physiques spécifiques

D6–2 identifier et démontrer des stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation

Situation de mouvement

Courir en suivant la carte – Les élèves suivent une carte pour localiser des cibles choisies sur un parcours d'orientation situé sur le terrain de l'école.

Critères

- Fait tout le parcours en courant ou en marchant.
- Localise les cibles du parcours.
- Participe à l'activité.
- Relie l'utilité de savoir s'orienter à la vie de tous les jours; ex. : lire une carte ou des guides de randonnée, utiliser une boussole.
- Identifie ce qui le motive dans ce parcours.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Localise toujours les cibles.	Localise souvent les cibles.	Localise parfois les cibles.	Localise rarement ou jamais les cibles.
Participe avec enthousiasme.	Participe avec intérêt.	Participe avec un peu d'intérêt.	A besoin d'encouragement pour participer.
Relie parfaitement l'orientation à la vie.	Relie l'orientation à la vie.	Relie un peu l'orientation à la vie.	Relie rarement ou jamais l'orientation à la vie.
Identifie clairement ce qui le motive.	Identifie assez bien ce qui le motive.	Identifie difficilement ce qui le motive.	Ne peut identifier ce qui le motive.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Donner une rétroaction spécifique pour approfondir la discussion.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève montre qu'il comprend que les activités d'orientation ont une valeur utilitaire dans la vie de tous les jours.

L'enseignement aux élèves de ce qui a trait à l'environnement ne doit pas nécessairement se dérouler dans la salle de classe. Les élèves peuvent apprendre la composition de notre écosystème par le biais de jeux environnementaux. Des activités, comme Survie des animaux, enseignent aux élèves ce qu'est la chaîne alimentaire, l'interaction entre carnivores, herbivores et omnivores ainsi que l'impact que les êtres humains peuvent avoir sur l'environnement. Des habiletés de survie comme la prévention d'une attaque par un ours ou l'identification de l'herbe à puce devraient être intégrées aux activités. L'éducation physique peut aussi enseigner aux élèves la déontologie du plein air. Des concepts tels que marcher et camper sans laisser de trace derrière soi (ex. : rapporter tout ce qu'on a apporté) peuvent être présentés par le biais d'activités dirigées par les enseignants ou créées par les élèves.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Septième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Septième année

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A7–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 démontrer des façons d'améliorer et de perfectionner la qualité fonctionnelle et expressive des habiletés locomotrices afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 2 mettre en pratique les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 3 démontrer des façons d'améliorer et de perfectionner la qualité fonctionnelle et expressive des habiletés non locomotrices afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 4 démontrer des habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 5 montrer des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière
- ☐ 6 démontrer des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 montrer qu'ils possèdent des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : course d'orientation
- ☐ 8 perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : danse folklorique, carrée, sociale* et de fantaisie, seuls et avec d'autres
- ☐ 9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base
- ☐ 10 montrer qu'ils possèdent des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux
- ☐ 11 montrer qu'ils peuvent faire appel à des stratégies et à des tactiques plus complexes pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière
- ☐ 12 montrer des façons d'améliorer et de perfectionner les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements qui combinent les habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique
- ☐ 13 démontrer des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : la marche sportive

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B7–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 analyser leurs propres habitudes alimentaires et la façon dont elles influencent leur performance en activité physique
- ☐ 2 montrer des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique, et les évaluer
- ☐ 3 expliquer les composantes de la condition physique; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité, les exercices cardiovasculaires; analyser leurs propres capacités et élaborer un plan personnel de conditionnement physique

Image corporelle

- ☐ 4 identifier les divers types morphologiques et en quoi ils peuvent tous contribuer à l'activité physique ou permettre de bien y participer
- ☐ 5 discuter des substances destinées à améliorer la performance et en quoi elles ont des effets néfastes sur l'activité physique

Bien-être

- ☐ 6 identifier et expliquer les effets de l'exercice sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice
- ☐ 7 interpréter les changements que l'activité physique apporte à leur propre condition physique
- ☐ 8 comprendre les relations entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation

* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C7–
Communication

- ☐ 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
- ☐ 2 identifier des individus qui sont des modèles de vie active

Esprit sportif

- ☐ 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

Leadership

- ☐ 4 identifier et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique

Travail d'équipe

- ☐ 5 choisir et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
- ☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D7–
Effort

- ☐ 1 avoir des habitudes de vie active et déterminer les bienfaits de telles habitudes de vie
- ☐ 2 identifier et démontrer les stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation

Sécurité

- ☐ 3 identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, et ce, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement
- ☐ 4 expliquer les bienfaits des exercices de réchauffement et de récupération, et les démontrer
- ☐ 5 recommander des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'équipement protecteur pour le patinage à roues alignées, le hockey-balle

Établissement d'objectifs/Défi personnel

- ☐ 6 enregistrer et analyser leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités
- ☐ 7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer une approche personnelle qui pose un défi

Une vie active dans la communauté

- ☐ 8 identifier les programmes communautaires locaux qui favorisent des habitudes de vie active
- ☐ 9 identifier les facteurs qui influencent les choix en matière d'activité physique quotidienne pour la vie, et concevoir des stratégies personnelles pour surmonter les obstacles

©Alberta Learning, Alberta, Canada

7e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 7e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	
A7–3 démontrer des façons d'améliorer et de perfectionner la qualité fonctionnelle et expressive des habiletés non locomotrices afin d'améliorer leur performance personnelle	• Utiliser des écharpes, des éventails, des cannes ou un parachute pour accentuer l'expressivité et les mouvements non locomoteurs dans un numéro de danse.
A7–8 perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : danse folklorique, carrée, sociale et de fantaisie, seuls et avec d'autres	• Démontrer divers types de tours (ex. : ¼ de tour, ½ tour et tour sous le bras) exécutés sur un rythme de fox-trot. Reproduire ces habiletés sur d'autres rythmes; ex. : rumba, valse.
A7–9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base	• En petits groupes, créer un enchaînement de pas de danse en cinq parties sur une musique, en exécutant des changements de direction, de niveau et de parcours.
Bienfaits pour la santé	
B7–3 expliquer les composantes de la condition physique; ex. : la force, l'endurance, la flexibilité, les exercices cardiovasculaires; analyser leurs propres capacités et élaborer un plan personnel de conditionnement physique	• Exécuter un numéro de gigue, dans lequel se retrouvent les composantes du conditionnement physique. Après avoir maîtrisé l'exécution, ajouter de l'équipement; ex. : bâtons ou cordes.
B7–4 identifier les divers types morphologiques et en quoi ils peuvent tous contribuer à l'activité physique ou permettre de bien y participer	• En petits groupes, créer une danse en ligne sur une musique appropriée. Enseigner ensuite cette danse aux élèves des classes d'un niveau scolaire inférieur. S'assurer que la danse peut être exécutée par tous les enfants.
B7–8 comprendre les relations entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	• À la fin de la classe de danse aérobique, tout en s'étirant et en se concentrant sur la respiration, se relaxer et faire de la récupération sur une musique plus lente. Mesurer le rythme cardiaque avant et après l'activité.
Coopération	
C7–4 identifier et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique	• Dans le cadre d'une danse de bal, inverser les rôles de leader et de suiveur entre homme et femme.
Dynamisme soutenu	
D7–3 identifier, décrire et respecter des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, et ce, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement	• En concevant une danse, revoir les lignes directrices portant sur les mouvements contre-indiqués; ex. : exercices des articulations portantes où les genoux sont pliés à plus de 90 degrés, pivoter sur la tête dans le breakdance.
D7–8 identifier les programmes communautaires locaux qui favorisent des habitudes de vie active	• Offrir un service à la communauté : présenter et exécuter des danses appropriées devant des personnes aînées et d'autres groupes.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A7–9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base

C7–4 identifier et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique

Situation de mouvement

Numéros de danse. Demander aux élèves de créer des numéros de danse en groupes de trois à dix.

Critères

- Suggère des idées et des solutions de rechange.
- Fait un effort pour inclure tous les membres du groupe.
- Essaie de nouvelles activités.
- Travaille avec les autres de façon coopérative.
- Reconnaît l'apport des autres.
- Participe à l'activité avec enthousiasme.

Stratégies d'évaluation

Échelle d'appréciation

Leadership	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Suggère des idées et des solutions de rechange.				
Fait un effort pour inclure tous les membres du groupe.				
Est prêt à essayer de nouvelles activités.				
Travaille avec les autres de façon coopérative.				
Reconnaît l'apport des autres.				
Participe avec enthousiasme.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Qu'avez-vous fait aujourd'hui pour bien travailler avec les autres?
- Quelles sont les caractéristiques d'un bon leadership?
- Avez-vous vu des exemples de bon leadership?
- Réaction à l'enregistrement sur cassette vidéo.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève encourage les autres par une rétroaction positive, quel que soit le résultat; l'élève prend l'initiative et un rôle de leadership pour encourager les autres.

Dans plusieurs numéros de danse, on demande aux élèves de se tenir les mains, de former une chaîne en se tenant les bras et d'utiliser d'autres formes de contact, ce qui, au début, met souvent un grand nombre d'élèves mal à l'aise. Avant de faire exécuter des danses dans lesquelles intervient un contact avec un ou des partenaires, les enseignants peuvent présenter divers concepts de relations qui ne demandent pas aux élèves de se toucher mutuellement. Par exemple, en utilisant une musique que les élèves connaissent bien, l'enseignant peut présenter des concepts tels que le reflet et l'accord, la symétrie et l'asymétrie ainsi que le canon (dans lequel, l'un commence et le partenaire suit). Une fois que les élèves se sentent à l'aise en travaillant avec leurs camarades à exécuter des danses, ils s'initieront avec moins d'hésitations aux danses qui demandent un contact physique.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

7e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habileté locomotrices, non locomotrices et de manipulations, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 7e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A7–5 montrer des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière	• En se servant d'une « balle double » (deux sacs de fèves reliés par une corde, ou deux chaussettes attachées ensemble, avec un sac de fèves dans chaque chaussette), et des bâtons de ringuette, essayer de transporter la balle d'une ligne de but à l'autre en équipes de quatre à huit. La balle ne peut être passée qu'à l'aide des bâtons. Il est interdit de faire toucher les bâtons ou de toucher quelqu'un avec un bâton. Il est interdit de transporter la balle sur un bâton. Les joueurs doivent se la passer continuellement.
A7–10 montrer qu'ils possèdent des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux	• En petits groupes, créer des stations pour s'entraîner à des habiletés spécifiques à des jeux; ex. : frapper avec bâton, une palette ou une raquette, lancer, faire rouler, attraper, jouer à la défense.
A7–11 montrer qu'ils peuvent faire appel à des stratégies et à des tactiques plus complexes pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/ esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière	• Pour s'entraîner à projeter un objet et à suivre la passe, s'entre-croiser à trois dans une variété de jeux; ex. : hand-ball, basket-ball, rugby.

B7–2 montrer des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique, et les évaluer	• En se servant d'un ballon de basket-ball à chaque cône de circulation bas, tirer au panier, courir à l'autre cône et tirer encore; répéter autant de fois que possible en 30 secondes. Un partenaire renvoie le ballon le plus vite possible, replace les ballons et note le nombre de lancers. Discuter des composantes de la condition physique qui doivent être améliorées pour marquer plus de points.
B7–6 identifier et expliquer les effets de l'exercice sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	• Participer à plusieurs stations axées chacune sur une habileté et disposées autour du gymnase ou dans l'aire de jeu; ex. : dribble au soccer, échange au hand-ball, rebond au basket-ball, course en zigzag au football, lancer de balle au softball. Identifier sur une liste de contrôle en quoi chaque station est bénéfique pour la condition physique; ex. : coordination motrice, force, agilité.

C7–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Modifier un jeu appartenant à une catégorie pour en créer un dans une autre catégorie; ex. : modifier le tennis pour créer un jeu de cible.
C7–5 choisir et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Prendre part à un jeu coopératif où les règles favorisent la participation en groupe.

D7–1 avoir des habitudes de vie active et déterminer les bienfaits de telles habitudes de vie	• Après avoir joué ou appris un jeu de cible (comme le jeu de boules, le fer à cheval ou le boulingrin) d'un groupe de personnes aînées, interviewer ces personnes pour savoir ce qu'elles pensent des bienfaits d'un mode de vie actif.
D7–2 identifier et démontrer les stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation	• Passer par chacune des cinq ou six stations de développement des habiletés. À mesure que des améliorations se manifestent, consigner les progrès et résultats. Repasser à chaque station pendant une partie des leçons pour maximiser les progrès.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A7–5 montrer des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière

Situation de mouvement

Football – activités consistant à lancer et attraper

Critères

- Lancer par-dessus la tête :
  - tourne le tronc dans la direction opposée;
  - place le pied opposé en avant;
  - tourne d'abord les hanches vers l'avant, puis le tronc;
  - garde l'avant-bras derrière le coude;
  - l'action entière est rapide et vigoureuse.
- Attraper :
  - garde les yeux sur le ballon;
  - plie les coudes et les mains en avant du corps;
  - tend les mains en direction du ballon;
  - place correctement les mains et les doigts;
  - attrape avec les mains seulement;
  - plie les coudes pour absorber l'impact du ballon.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Habileté	Critères	Oui	Non	Commentaires
Lancer par-dessus la tête	Tourne le tronc dans la direction opposée.			
	Place le pied opposé en avant.			
	Tourne d'abord les hanches vers l'avant, puis le tronc.			
	Garde l'avant-bras derrière le coude.			
	L'action entière est rapide et vigoureuse.			
Attraper	Garde les yeux sur le ballon.			
	Plie les coudes et les mains en avant du corps.			
	Tend les mains en direction du ballon.			
	Place correctement les mains et les doigts.			
	Attrape avec les mains seulement.			
	Plie les coudes pour absorber l'impact du ballon.			

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- La classe offre une rétroaction sur le rendement de chacun d'après la liste de vérification.
- Demander aux élèves de faire une démonstration des critères; ex. : pouvez-vous démontrer et expliquer la bonne façon de transférer le poids?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

L'élève effectue les mouvements de base pour lancer et attraper en maîtrisant de plus en plus la technique.

Des questions d'examen portant sur la connaissance qu'a l'élève de chaque règle dans un jeu sportif ne sont pas nécessaires pour que l'élève puisse mener une vie active. Les élèves devraient plutôt être bien informés sur la façon de modifier et d'adapter les règles en vue de parvenir à un résultat préétabli. Le fait de connaître la raison d'être des règles aidera les élèves à comprendre leur fonction dans le contexte des jeux. Les élèves peuvent travailler avec les enseignants pour adopter ou modifier les règles de façon qu'elles soient en harmonie avec l'objectif du jeu. Par exemple, si l'objectif est d'améliorer les habiletés de passe au soccer, ils pourraient introduire une règle qui permet au joueur de toucher le ballon trois fois seulement avant de faire une passe ou de tirer au but. Les élèves devraient se voir encourager à analyser les règles de façon critique durant le jeu et de discuter des changements éventuels à y apporter avec leurs pairs et l'enseignant.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

7e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 7e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A7–6 démontrer des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle	• Par le biais de la gymnastique rythmique, intégrer des habiletés de manipulation à des activités locomotrices et non locomotrices (ex. : faire une roulade sur le tapis en retenant un ballon avec diverses parties du corps) avec un partenaire, montrer deux façons d'utiliser un cerceau pour s'aider dans un exercice d'équilibre statique.
A7–12 montrer des façons d'améliorer et de perfectionner les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements qui combinent les habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique	• Évaluer le bref enchaînement au sol ou au tapis de son partenaire. Offrir une rétroaction spécifique qui s'appuie sur le thème de la leçon et la liste de vérification des critères. Répéter ce processus plusieurs fois sur une base mutuelle.

B7–7 interpréter les changements que l'activité physique apporte à leur propre condition physique	• Créer un enchaînement de gymnastique à faire seul et qui met l'accent sur des composantes spécifiques de la condition physique (ex. : créer un enchaînement qui met l'accent sur la stabilité et la force); noter l'amélioration dans ces domaines à la fin de l'unité.
B7–8 comprendre les relations entre l'activité physique, la gestion du stress et la relaxation	• Exécuter des exercices d'étirement et de flexibilité comme moyen de réduire le stress et de mieux se relaxer.

C7–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• En groupes de trois, planifier et répéter des façons de créer divers équilibres qui incluent tout le monde.
C7–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• En tant qu'élément d'une équipe, s'aligner en file. Tenir la taille de la personne devant soi et se mettre en position accroupie, les genoux pliés au maximum à 90°. Essayer de garder la position accroupie le plus longtemps possible.

D7–2 identifier et démontrer les stratégies qui favorisent la participation et le maintien de la motivation	• Travailler avec un partenaire pour l'aider à perfectionner l'habileté qu'il a choisie, ex. : équilibre sur les mains, un équilibre avec 4 appuis, saut avec grand écart.
D7–4 expliquer les bienfaits des exercices de réchauffement et de récupération, et les démontrer	• Exécuter des exercices de réchauffement en vue de participer à de la gymnastique éducative. Réchauffer les muscles qui seront utilisés dans les exercices de mouvement de la leçon.
D7–6 enregistrer et analyser leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	• Enregistrer les objectifs pour un élément de gymnastique qui reflète une aptitude ou un intérêt personnel; ex. : une progression dans les exercices d'équilibre au sol.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Résultats d'apprentissage spécifiques choisis B7–7 interpréter les changements que l'activité physique apporte à leur propre condition physique C7–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres D7–4 expliquer les bienfaits des exercices de réchauffement et de récupération, et les démontrer **Situation de mouvement** Réchauffement. Demander aux élèves de créer une activité de réchauffement qui comprend la progression du réchauffement, l'activité aérobique, le renforcement et l'étirement appropriés à des élèves de 7e année. **Critères** • Réchauffement : – approprié à la condition physique des participants; – invite à la participation; – comprend exercices aérobiques, force, endurance, flexibilité; – prépare les participants à l'activité prévue; – permet de surveiller les progrès et d'établir des objectifs (réchauffement/récupération); – garantit la sécurité (étirements); – tient compte des besoins individuels des participants; – donne des instructions claires, concises et faciles à suivre. **Stratégies d'évaluation** Liste de vérification (soi-même/pairs/enseignant) Oui = ✓ Non = x	En 7e année, la majorité des élèves devraient avoir maîtrisé la plupart des habiletés locomotrices et non locomotrices fondamentales en gymnastique. Les élèves devraient se voir encourager à faire des exercices qui font appel à ces habiletés fondamentales et à créer leurs propres enchaînements de mouvement sur de gros appareils; ex. : portique d'escalade, banc, câble, caisse de saut, poutre d'équilibre. Les élèves devraient avoir une certaine latitude dans l'installation de leurs appareils. Par exemple, un groupe d'élèves peut travailler ensemble à monter une station qui contient plusieurs éléments de gros appareils sur lesquels travailler. Selon l'objectif de la leçon, les élèves peuvent ensuite créer leurs enchaînements de mouvement qu'ils exécutent seuls, avec un partenaire ou en groupes. Quand les élèves travaillent avec un partenaire ou en groupes, il est possible d'intégrer à l'enchaînement des concepts de relation comme l'accord, le reflet, le canon et le contraste.

Réchauffement	Oui	Non
Approprié à la condition physique des participants.		
Invite à la participation.		
Comprend exercices aérobiques, force, endurance, flexibilité.		
Prépare les participants à l'activité prévue.		
Permet de surveiller les progrès et d'établir des objectifs (réchauffement/récupération).		
Garantit la sécurité (étirements).		
Tient compte des besoins individuels des participants.		
Donne des instructions claires, concises et faciles à suivre.		

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Stratégies de communication Discussion en classe : • Décrivez les bienfaits du réchauffement : – Pourquoi est-il important de réchauffer les muscles avant de les étirer? – Donnez trois bonnes raisons pour nous réchauffer en vue de cette activité. • Donnez une rétroaction aux élèves sur leur réchauffement, à partir des critères établis. • Posez des questions à la classe; ex. : Comment savez-vous que vous êtes prêts pour l'activité? • Posez des questions reliées aux critères au groupe qui a mené le réchauffement. Commentaires dans le bulletin scolaire : • L'élève comprend et peut démontrer les principes fondamentaux et les bienfaits d'un bon réchauffement.	L'ABCD de l'éducation physique Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

7e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 7e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A7–1 démontrer des façons d'améliorer et de perfectionner la qualité fonctionnelle et expressive des habiletés locomotrices afin d'améliorer leur performance personnelle	• Utiliser des cordes à sauter courtes et longues pour créer divers types d'exercices de saut à la corde seuls, avec un partenaire ou en petits groupes à des fins particulières; ex. : capacité aérobique, pas de danse innovateurs, langage corporel et expression.
A7–4 démontrer des habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle	• Travailler sur la force en recourant à divers objets comme du tuyau en caoutchouc et des boîtes de conserve, ou en exécutant des exercices contre résistance avec un partenaire.
A7–13 démontrer des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : la marche sportive	• Créer un numéro de conditionnement physique à exécuter en musique et l'enseigner à la classe ou à de petits groupes; ex. : exercices aérobiques, tai-chi.

B7–4 identifier les divers types morphologiques et en quoi ils peuvent tous contribuer à l'activité physique ou permettre de bien y participer	• Examiner un circuit axé sur l'image corporelle dans la classe ou le gymnase. En groupes de trois ou quatre, aller d'une station à une autre et faire les activités reliées à l'image corporelle, activités qui comprennent des stratégies visant à résister aux pressions relatives à l'image du corps véhiculées par les médias.
B7–5 discuter des substances destinées à améliorer la performance et en quoi elles ont des effets néfastes sur l'activité physique	• Après avoir participé à des activités comme la lutte ou des épreuves d'athlétisme, discuter des répercussions négatives de l'utilisation de drogues dans les sports.

C7–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Écrire des entrées dans un journal de vie active pour suivre les types d'activités faites durant le temps libre et pour décrire comment la participation à ces activités influence les émotions.
C7–2 identifier des individus qui sont des modèles de vie active	• Discuter des critères qui font d'un individu un modèle en ce qui concerne le style de vie actif, et identifier des modèles appropriés dans l'école, la famille et la communauté.

D7–6 enregistrer et analyser leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	• Consigner, dans un journal d'entraînement, divers défis à relever dans le domaine du conditionnement physique; puis reporter sur un tableau et inscrire ses propres objectifs et réalisations en athlétisme.
D7–9 identifier les facteurs qui influencent les choix en matière d'activité physique quotidienne pour la vie, et concevoir des stratégies personnelles pour surmonter les obstacles	• Par le biais d'un bref questionnaire, identifier les facteurs qui influencent la participation à des activités quotidiennes. Discuter du choix d'activités physiques, et créer un plan individuel en vue de mener un style de vie actif dans la communauté.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A7–1 démontrer des façons d'améliorer et de perfectionner la qualité fonctionnelle et expressive des habiletés locomotrices afin d'améliorer leur performance personnelle

B7–4 identifier les divers types morphologiques et en quoi ils peuvent tous contribuer à l'activité physique ou permettre de bien y participer

C7–2 identifier des individus qui sont des modèles de vie active

Situation de mouvement

Demander aux élèves de choisir ensemble une activité à laquelle tous peuvent participer. Leur demander de participer pendant au moins 20 minutes. Comparer comment chaque élève se sent, et pourquoi; et relier cette information aux lacunes et aux points forts individuels. Comme devoir, demander aux élèves d'écrire un rapport qui fait ressortir les similitudes et les différences de divers types d'athlètes dans différents sports.

Critères

- Fait ressortir les similitudes et les différences entre la performance des différents types morphologiques (ectomorphe, mésomorphe, endomorphe) dans divers sports.
- Présente un rapport de recherche bien organisé, original, qui a un impact visuel, du matériel à l'appui et un contenu qui a du sens.
- Définit les types morphologiques.
- Identifie l'athlète, le sport et l'âge.
- Explique comment le type morphologique de chaque athlète contribue de façon positive à sa performance dans le sport.
- Détermine que tout individu peut participer à une activité quelconque, sans égard à son type morphologique.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation : rapport écrit (Intégration au cours de français)	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Utilise une variété de sources pour sa recherche, y compris ses propres notes.				
Présente le sujet du rapport et définit son but.				
Utilise des supports visuels ou des graphiques avec des explications.				
Décrit des aspects intéressants et inhabituels du type morphologique idéal qui convient le mieux à un sport.				
Élabore une conclusion logique et efficace d'après l'analyse de l'information – peu importe le type morphologique, le mouvement est possible.				
Compose le rapport avec ses mots.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Considérer lors d'une discussion en classe l'information recueillie par les élèves sur les trois types morphologiques.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève comprend que le type morphologique peut affecter la performance et que chacun peut participer à une activité physique quelconque.

L'exposition des élèves à une variété de programmes de conditionnement physique leur permet de démontrer diverses habiletés fondamentales dans plusieurs activités individuelles. Les activités peuvent aller du jogging, du saut à la corde, de la bicyclette et des programmes aérobiques à des exercices moins traditionnels, comme le conditionnement physique en milieu aquatique, le karaté, le patinage de vitesse, le patinage à roues alignées et l'autodéfense. L'exposition des élèves à une variété de programmes accroît leurs chances de trouver quelque chose qu'ils aiment et continuent à faire durant leur temps libre. Bien des fois, les élèves ne sont pas conscients des programmes non traditionnels de conditionnement physique qui sont disponibles dans leur communauté. Inviter des spécialistes qui se trouvent dans la région à venir enseigner de tels programmes peut se révéler une excellente façon de sensibiliser les élèves aux possibilités de conditionnement physique qui leur sont offertes au sein même de leur communauté.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

7e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 7e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A7–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle	• À la piscine, s'exercer à utiliser les bonnes techniques de course dans l'eau profonde avec des ceintures flottantes ou un cylindre de polystyrène.
A7–7 montrer qu'ils possèdent des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : course d'orientation	• À l'aide d'un plan de la classe, du gymnase, du terrain de jeu ou du parc local et d'une boussole d'orientation, situer les repères en se servant des données sur la boussole.

B7–1 analyser leurs propres habitudes alimentaires et la façon dont elles influencent leur performance en activité physique	• Avec votre groupe, prenez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et décidez de repas nutritifs pour une excursion de camping. N'oubliez pas de réviser les menus selon les activités physiques prévues durant l'excursion.
B7–4 identifier les divers types morphologiques et en quoi ils peuvent tous contribuer à l'activité physique ou permettre de bien y participer	• Faire de la danse aérobique en milieu aquatique en se servant de divers types de mouvements (ex. : coups de pied au karaté, coup de pied au soccer et marche avec pas chassé), et discuter de la façon de modifier les mouvements pour inclure tout le monde.

C7–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Participer à une activité (ex. : canot, voile, kayak, natation ou randonnée pédestre) pour apprendre les concepts de la conservation et du respect de l'environnement.
C7–4 identifier et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique	• Inventer un jeu dans la piscine. Enseigner le jeu au reste de la classe et demander à la classe d'y jouer. Jouer le rôle d'arbitre et offrir une rétroaction.

D7–5 recommander des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'équipement protecteur pour le patinage à roues alignées, le hockey-balle	• Participer à une course de raquette à neige assez difficile, tout en étant sécuritaire et de niveau approprié. Établir les règles de sécurité et l'étiquette à observer.
D7–7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer une approche personnelle qui pose un défi	• Participer à un circuit d'orientation comportant de quatre à six stations, qui améliore les composantes de la condition physique individuelle.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A7–2 mettre en pratique les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle

C7–4 identifier et prendre la responsabilité de divers rôles en activité physique; et identifier les habiletés de chef et de membre d'une équipe utilisées en éducation physique

D7–7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer une approche personnelle qui pose un défi

Situation de mouvement

Les élèves dessinent un circuit d'orientation de quatre à six stations qui développent les composantes de la condition physique, puis ils parcourent le circuit.

Critères

- Élabore chaque station pour qu'elle s'applique à une composante de la condition physique; ex. : activités cardiorespiratoires, flexibilité, endurance, force
- Participe à l'activité
- Démontre les bonnes habiletés à chaque station
- Élabore des objectifs pour s'améliorer
- Prend une certaine responsabilité dans le développement du circuit

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Chaque station identifie une composante unique de la condition physique.	Un certain recoupement entre les stations.	Pas de distinction nette entre les stations.	Tâche inachevée.
Participe toujours avec enthousiasme.	Participe souvent avec enthousiasme.	Participe parfois avec enthousiasme.	A besoin d'encouragement pour participer.
Démontre toujours les bonnes habiletés.	Démontre souvent les bonnes habiletés.	Démontre parfois les bonnes habiletés.	A besoin d'aide pour démontrer les bonnes habiletés.
Se donne toujours des défis réalistes.	Se donne souvent des défis réalistes.	A besoin d'aide pour se donner des défis.	Se donne rarement ou jamais des défis.
Prend avec enthousiasme la responsabilité de chef dans le développement du circuit.	Accepte la responsabilité de chef dans le développement du circuit.	Aide un peu dans le développement du circuit.	N'aide pas dans le développement du circuit.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Comment l'activité vous a-t-elle aidé à comprendre les composantes de la condition physique?
- Quel poste était le plus bénéfique, difficile, amusant?
- Comment cette activité vous prépare-t-elle aux activités hivernales?

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'évaluer différentes façons d'atteindre le but d'une activité et d'établir une approche personnelle qui, pour lui, présente un défi.

L'inclusion de jeux coopératifs et de jeux portant sur la résolution de problèmes dans le cadre de la dimension d'un milieu différent est un excellent moyen d'encourager la pensée créatrice, la diversité, l'appréciation et la sensibilisation à l'environnement. Les élèves peuvent travailler en petits ou grands groupes pour résoudre ensemble des difficultés. Par exemple, demander aux élèves de faire un parcours de cordes ou une course d'obstacles en groupe exige de leur part de la coopération et de la confiance mutuelle. Les enseignants devraient s'assurer que chaque élève joue un rôle actif au sein du groupe. Le fait d'assigner à chaque groupe des responsabilités et des rôles équivalents constitue une façon d'assurer que les élèves ont des chances égales de participer. Ils peuvent faire le parcours plusieurs fois en assumant différents rôles. La promotion des habiletés de coopération dans le cadre d'activités physiques qui présentent un défi développe non seulement les habiletés sociales des élèves, mais aussi leurs habiletés cognitives.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Huitième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Huitième année

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A8–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés locomotrices particulières dans une variété d'activités afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 2 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 3 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés non locomotrices particulières dans une variété d'activités afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 4 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 5 montrer des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière
- ☐ 6 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 mettre en pratique des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, patinage
- ☐ 8 choisir, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale* et de fantaisie, seuls et avec d'autres
- ☐ 9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base
- ☐ 10 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux
- ☐ 11 être capable d'identifier et d'évaluer des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière
- ☐ 12 choisir et mettre en pratique des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique
- ☐ 13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : la lutte

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B8–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 observer et analyser un régime alimentaire personnel qui influence la performance physique
- ☐ 2 montrer et observer des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique
- ☐ 3 expliquer les composantes de la condition physique et les principes de l'entraînement, puis élaborer des plans personnels de conditionnement physique

Image corporelle

- ☐ 4 reconnaître les perceptions issues de l'influence des médias sur les types morphologiques et relatives à l'image de gens actifs
- ☐ 5 discuter des substances destinées à améliorer la performance et sur la façon dont elles influencent les types morphologiques en relation avec l'activité physique

Bien-être

- ☐ 6 analyser les effets personnels de l'exercice sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice
- ☐ 7 suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique
- ☐ 8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation

* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C8–
Communication

- ☐ 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
- ☐ 2 parler d'individus qui sont des modèles de vie active

Esprit sportif

- ☐ 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

Leadership

- ☐ 4 décrire et mettre en pratique les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique

Travail d'équipe

- ☐ 5 recommander des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
- ☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D8–
Effort

- ☐ 1 avoir des habitudes de vie active et déterminer et décrire les bienfaits de telles habitudes de vie
- ☐ 2 concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation

Sécurité

- ☐ 3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités
- ☐ 4 concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération
- ☐ 5 évaluer ou juger les expériences de mouvement en matière de sécurité, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'usage sécuritaire d'équipement sportif

Établissement d'objectifs/Défi personnel

- ☐ 6 suivre de près, réviser et perfectionner leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités
- ☐ 7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif

Une vie active dans la communauté

- ☐ 8 analyser les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active
- ☐ 9 analyser les facteurs qui influencent les choix en matière d'activité physique quotidienne pour la vie, et concevoir des stratégies personnelles pour surmonter les obstacles

©Alberta Learning, Alberta, Canada

8e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 8e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A8–1 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés locomotrices particulières dans une variété d'activités afin d'améliorer leur performance personnelle	• Exécuter des pas de danse; ex. : pas chassé, saut de joie, pas de polka, pas de valse, pivot de swing, avec et sans musique, seuls et avec d'autres.
A8–8 choisir, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale et de fantaisie, seuls et avec d'autres	• Exécuter une variété de danses canadiennes-françaises ainsi que des danses provenant de différentes cultures ou périodes historiques; ex. : la Bastringue, Capitaine Trompeur, Carrousel, la troïka, la scottish (schottische).
A8–9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base	• Créer un enchaînement de pas de danse basé sur un thème; ex. : la colère, le rire, les sports, l'eau, les voyages, le transport.

B8–1 observer et analyser un régime alimentaire personnel qui influence la performance physique	• Énumérer les effets d'éléments tels que les hydrates de carbone, le gras et les protéines sur les exigences physiques de divers types de danse; ex. : danse aérobique, gigue, ballet.
B8–6 analyser les effets personnels de l'exercice sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	• Mesurer la flexibilité des muscles jambiers/lombaires avant une leçon de gigue, puis reprendre les mesures après la leçon. Discuter de la façon dont le système circulatoire et le système musculaire travaillent ensemble à accroître la flexibilité en augmentant la température du corps, la lubrification des articulations et l'étirement des tissus mous.

C8–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Exécuter des danses pour la classe, en enregistrant les présentations sur cassette vidéo. Visionner la cassette et souligner les aspects positifs des danses et ceux à améliorer.
C8–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Comme activité de clôture, exécuter des danses de générations précédentes pour témoigner d'une appréciation des styles de danses anciennes et modernes, et pour mettre en pratique l'étiquette qui s'y rattache.

D8–3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités	• Discuter de l'étiquette à observer dans les numéros de danse et obtenir une rétroaction lorsqu'on démontre les danses; ex. : saluer son partenaire et ne pas l'entraîner trop fort quand on exécute une grande chaîne.
D8–7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif	• Écouter des professeurs invités ou bien visionner une cassette vidéo montrant différents types de danse; ex. : danse de salon, country, hip-hop, en cercle (danse des Autochtones). Discuter de la façon d'intégrer ces danses dans ses loisirs: ex. : danse lors d'un mariage, cérémonies culturelles, remise de diplômes.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A8–8 choisir, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale et de fantaisie, seuls et avec d'autres

Situation de mouvement

Danse de jazz, danse carrée, danse sociale, danse de fantaisie, danse en ligne – Les élèves exécutent l'une de ces danses, qu'ils ont apprises en classe. Enregistrer la présentation sur cassette vidéo.

Critères

- Habiletés locomotrices
- Rythme/synchronisme
- Jeu de pieds/pas
- Maintien/présentation
- Amélioration

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

Critères	Excellent (4)	Compétent (3)	Acceptable (2)	Limité (1)
Habiletés locomotrices				
Rythme/Synchronisme				
Jeu de pieds/pas				
Maintien/Présentation				
Amélioration				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Pouvez-vous utiliser des habiletés apprises dans une situation quelconque, hors du cours d'éducation physique?
- Visionner la cassette vidéo en classe et faire des commentaires.
- Se pencher sur les besoins nutritionnels d'une personne active physiquement.

Présentation aux parents/à l'enseignant :

- Visionner la cassette vidéo.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève démontre une attitude positive envers la danse et un enthousiasme à danser devant ses pairs.

L'enregistrement sur bande vidéo de numéros de danse constitue une excellente façon pour les élèves d'analyser leurs propres performances. Après avoir regardé la cassette vidéo, les élèves devraient identifier des façons d'améliorer la qualité de leurs pas de danse et la combinaison de leurs mouvements dans le contexte même de la danse. Il faudrait aussi identifier des moyens de mettre en relief la qualité expressive de leur numéro de danse. Il se peut qu'au début les élèves soient intimidés en se regardant sur la bande vidéo. Les enseignants devraient essayer, pendant le visionnement, de créer un climat non menaçant, où les élèves peuvent se concentrer sur leur performance et discuter des moyens de l'améliorer.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

8e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habileté locomotrices, non locomotrices et de manipulation, des techniques et des stratégies, ainsi que pour devenir conscients de leur corps et de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 8e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A8–5 montrer des façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière	• Travailler contre un mur, seuls, avec des partenaires et en petits groupes pour pratiquer des habiletés motrices spécifiques à une activité; ex. : botter, frapper un coup droit. Discuter de la mécanique physiologique qui est en jeu et de la façon d'évaluer les progrès.
A8–10 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux	• Démontrer des habiletés de visée dans plusieurs activités où intervient une cible; ex. : boules, curling, bowling.
A8–11 être capable d'identifier et d'évaluer des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière	• S'exercer à des stratégies offensives et défensives spécifiques, qui sont efficaces dans les jeux de territoire, dans les situations isolées qui rappellent le jeu; ex. : être deux contre deux pour pratiquer la défense du drapeau (et l'attaque).

B8–4 reconnaître les perceptions issues de l'influence des médias sur les types morphologiques et relatives à l'image de gens actifs	• Discuter des dommages et des risques sur les plans émotionnel et physique associés avec les stéréotypes sportifs et ceux de la condition physique, puis faire un jeu de rôle dans lequel sont exprimés des commentaires appropriés et non appropriés; ex. : « Les filles n'ont pas de force », « Les sportifs ne sont pas très intelligents ».
B8–6 analyser les effets personnels de l'exercice sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	• Surveiller et reporter sur un tableau le rythme cardiaque avant, pendant et après divers types de jeux; ex. : jeux de cible, de court, et de terrain. Discuter des similitudes et des différences dans le rythme cardiaque.

C8–5 recommander des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Intégrer des règles temporaires pour encourager le travail d'équipe; ex. : chaque fois un joueur différent pour essayer de marquer un but.
C8–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Faire un commentaire positif à un coéquipier et à un adversaire pendant le déroulement du jeu.

D8–5 évaluer ou juger les expériences de mouvement en matière de sécurité, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : l'usage sécuritaire d'équipement sportif	• Créer un nouveau jeu démontrant l'utilisation des habiletés de sécurité qui ont été apprises. Ensuite faire ce jeu devant la classe.
D8–6 suivre de près, réviser et perfectionner leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	• Se donner des défis personnels qui s'appuient sur la participation à un sport communautaire, et ce, de façon continue; ex. : gravir des échelons au tennis dans un centre sportif, jouer pour l'équipe locale de soccer intérieur.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A8–11 être capable d'identifier et d'évaluer des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière

B8–4 reconnaître les perceptions issues de l'influence des médias sur les types morphologiques et relatives à l'image de gens actifs

C8–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Situation de mouvement

Les élèves écoutent parler un athlète qui fait du basket-ball en fauteuil roulant et ils participent à une partie de ce sport. Ils mènent une entrevue et écrivent un article à publier dans un journal.

Critères

- Entrevue :
  - prépare une liste de questions pour l'entrevue;
  - prend des notes et relève les détails;
  - utilise une variété de questions qui font réfléchir;
  - mène une entrevue en groupe de l'athlète en fauteuil roulant;
  - résume les commentaires et idées-clés.
- Article de journal :
  - élabore un article de journal qui montre de la compréhension et de l'empathie;
  - identifie des stratégies et des tactiques spécifiques pour s'adapter à des besoins particuliers.

Stratégies de mesure et d'évaluation

6Q = qui, quoi, quand, où, pourquoi, comment

Échelle descriptive (article de journal)
(Intégration au cours de français)

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Très bon usage d'un titre approprié qui attire l'attention.	Bon usage d'un titre qui attire l'attention.	Bon usage d'un titre approprié.	Titre limité.
Exprime son point de vue de manière uniforme et concise d'un bout à l'autre.	Exprime souvent son point de vue.	Exprime parfois son point de vue.	Exprime rarement ou jamais son point de vue.
Couvre toujours les 6Q pour informer le lecteur.	Couvre souvent les 6Q pour informer le lecteur.	Couvre parfois les 6Q pour informer le lecteur.	Couvre rarement ou jamais les 6Q pour informer le lecteur.
Fait toujours appel à des citations.	Fait souvent appel à des citations.	Fait parfois appel à des citations.	Fait rarement ou jamais appel à des citations.

Stratégies de communication

- Faire part des articles en les publiant dans le bulletin de l'école ou dans un journal de la région.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'identifier et de manifester des comportements positifs qui illustrent le respect de soi-même et des autres.

Les élèves devraient être initiés à une variété de jeux et de sports traditionnels et non traditionnels. Bien des fois, le programme des jeux n'est axé que sur les sports enseignés traditionnellement; ex. : basket-ball, hockey, soccer, volley-ball. Bien qu'il soit important d'inclure ces sports au programme, tous les élèves, qu'ils soient garçons ou filles, devraient être initiés à des sports qui sont souvent exclus du programme. Voici des exemples de sports qui, traditionnellement, ne sont pas enseignés : la crosse, le hockey sur gazon, le cricket et le rugby. Les écoles devraient essayer de travailler de concert pour mettre en commun les idées, les ressources et l'équipement nécessaires pour jouer à des sports non traditionnels. Par exemple, une école peut vouloir prêter son équipement de la crosse à une école qui possède, elle, de l'équipement de cricket. L'exposition des élèves à une variété d'activités offre un plus grand nombre d'options parmi lesquelles ils pourront choisir durant leur temps libre.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

8e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi, qui leur permettent d'acquérir un bon maintien, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 8e année.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A8–3 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés non locomotrices particulières dans une variété d'activités afin d'améliorer leur performance personnelle	• Créer un enchaînement de mouvement avec un partenaire, en montrant des équilibres contrastés à différents niveaux. Inclure deux roulades différentes et deux sauts dans l'enchaînement.
A8–12 choisir et mettre en pratique des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique	• Créer des enchaînements, avec ou sans musique, dans lesquels sont utilisés des accessoires tels que des cerceaux, des balles, des bâtons ou des rubans, et qui font appel à des habiletés spécifiques en gymnastique.

Bienfaits pour la santé

B8–5 discuter des substances destinées à améliorer la performance et sur la façon dont elles influencent les types morphologiques en relation avec l'activité physique	• Discuter des types de drogues visant à augmenter la performance qui sont courants en gymnastique; ex. : les stéroïdes pour accroître la force et les pilules contraceptives pour retarder la première apparition des règles; discuter des effets secondaires négatifs. Faire des jeux de rôles pour convaincre les utilisateurs des dangers reliés à ces pratiques.
B8–7 suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique	• Discuter de la façon dont les habiletés en gymnastique peuvent renforcer un grand nombre de composantes de la condition physique, comme la force et la flexibilité, et choisir des exercices reliés à chaque composante et les exécuter.

Coopération

C8–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Participer à un numéro de gymnastique éducative avec un partenaire. Exécuter le numéro, en ayant recours à des balles, des rubans, des cerceaux ou des cordes pour démontrer un échange et une action réciproque avec le partenaire et l'équipement; ex. : exécuter un saut en passant dans un cerceau, exécuter un équilibre particulier en tenant un ballon.
C8–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Élaborer des enchaînements de gymnastique en collaboration avec un partenaire pour créer diverses positions d'équilibre.

Dynamisme soutenu

D8–4 concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération	• En tant que classe, décider d'activités de réchauffement et de récupération qui établissent des procédures de sécurité liées à l'utilisation, au montage et au rangement de l'équipement, ainsi qu'aux situations d'urgence.
D8–9 analyser les facteurs qui influencent les choix en matière d'activité physique quotidienne pour la vie, et concevoir des stratégies personnelles pour surmonter les obstacles	• Discuter de la façon dont le développement de la force et de la maîtrise de son corps par la pratique de la gymnastique peut s'avérer utile dans la vie quotidienne; ex. : être assez fort pour sortir en escaladant une fenêtre en cas d'incendie, savoir comment atterrir et bien se tirer d'une chute en effectuant une roulade.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A8–3 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés non locomotrices particulières dans une variété d'activités afin d'améliorer leur performance personnelle

C8–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Situation de mouvement

Les élèves mettent au point, répètent et exécutent un enchaînement de gymnastique qui répond à tous les critères mentionnés ci-dessus.

Critères

- Inclut au moins deux pyramides.
- Inclut au moins un équilibre sur un point d'appui, un équilibre sur deux points d'appui et un équilibre sur trois points d'appui.
- Inclut au moins trois types différents de mouvements non locomoteurs.
- Démontre qu'il sait faire un exercice en miroir, en suivi ou en opposition.
- Démontre différents niveaux – haut, moyen, bas.
- Inclut tous les membres du groupe.
- Inclut de la musique et des accessoires pour rehausser l'enchaînement.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive (Coopération)

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Les membres du groupe se concentrent toujours sur la tâche dans les limites de temps.	Les membres du groupe se concentrent souvent sur la tâche dans les limites de temps.	Les membres du groupe se concentrent parfois sur la tâche dans les limites de temps.	Les membres du groupe se concentrent rarement ou jamais sur la tâche dans les limites de temps.
Le respect des idées des autres est toujours évident.	Le respect des idées des autres est souvent évident.	Le respect des idées des autres est parfois évident.	Peu ou pas de respect pour les idées des autres.
Les conflits et les désaccords sont traités de manière constructive.	Les conflits et les désaccords sont traités.	Les conflits et les désaccords sont parfois traités.	Les conflits et les désaccords sont ignorés.

Stratégies de communication

- L'enchaînement est présenté pendant des jeux intrascolaires; des prix sont accordés.
- La note donnée est une note de groupe.
- Les résultats des échelles descriptives individuelles sont donnés.

Commentaires sur le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'identifier et de manifester des comportements positifs qui illustrent le respect de soi-même et des autres.

La gymnastique rythmique est une excellente façon de combiner les habiletés de manipulation avec les habiletés locomotrices et non locomotrices traditionnelles. Des accessoires, comme des ballons, des cerceaux, des rubans et des sacs de fèves, peuvent être intégrés au programme de gymnastique en vue de créer des enchaînements qui combinent des habiletés appartenant aux trois catégories d'habiletés fondamentales; ex. : locomotrices, non locomotrices et de manipulation. Les enseignants peuvent également utiliser d'autres types de gymnastique pour accroître la compétence dans l'exécution des mouvements, l'interaction positive, les bienfaits pour la santé et la responsabilité personnelle.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

8e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 8e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A8–2 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle	• Planifier et diriger des exercices aérobiques, qui combinent des habiletés locomotrices et non locomotrices, avec ou sans musique.
A8–6 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle	• S'exercer à diverses activités de lancers, en faisant appel à des critères spécifiques et à l'évaluation par les pairs.
A8–13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : la lutte	• Utiliser des stations pour s'entraîner à des épreuves d'athlétisme. Aller d'une station à une autre et enregistrer ses propres évaluations et commentaires.

B8–2 montrer et observer des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	• Participer à des exercices de force et de flexibilité (ex. : à l'aide de boîtes de soupe et de tuyau d'exercice en caoutchouc). Surveiller et mesurer les progrès dans la flexibilité et la force sur une certaine durée.
B8–3 expliquer les composantes de la condition physique et les principes de l'entraînement, puis élaborer des plans personnels de conditionnement physique	• Évaluer et enregistrer dans un portfolio les niveaux personnels de condition physique. Planifier un programme de conditionnement, établir et modifier les buts et réfléchir sur les résultats.
B8–8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation	• Exécuter divers exercices de gestion du stress et de relaxation après avoir reçu une formation de la part d'instructeurs qualifiés dans la communauté; ex. : le yoga.

C8–2 parler d'individus qui sont des modèles de vie active	• Identifier et discuter des attributs positifs des citoyens locaux, d'âges divers, qui sont encore actifs; ex. : un médecin qui fait du jogging, une secrétaire d'école qui fait du vélo.
C8–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Discuter des règles, des mesures de sécurité et de l'étiquette appropriée pour des activités spécifiques, telles que le vélo sur piste au vélodrome ou bien le renvoi du poids au lancer du poids.

D8–6 suivre de près, réviser et perfectionner leurs objectifs personnels basés sur leurs intérêts et leurs capacités	• Inviter des athlètes locaux ou des modèles de vie active pour discuter de la façon dont ils se fixent des buts pour accroître leur performance personnelle. Établir des buts personnels et penser à des moyens de les réaliser.
D8–7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif	• Choisir une épreuve d'athlétisme, puis développer un programme d'entraînement pour augmenter la performance et atteindre les buts qu'on s'est fixés pour cette épreuve.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A8–13 choisir, mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : la lutte
D8–3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités
D8–7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif

Situation de mouvement

Athlétisme – Tout au long de cette activité, aider les élèves à améliorer leurs habiletés dans le domaine de la course et du saut. Les élèves établissent des objectifs reliés à cette activité.

Critères

- Sprint :
  - voir la liste de vérification ci-dessous.
- Saut en longueur :
  - voir la liste de vérification ci-dessous.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification (évaluation par des pairs)

Critères	1re observation		2e observation	
	Essaie	A réussi	Essaie	A réussi
Sprint				
• Bras pliés à 90 degrés				
• Mains touchant le nez				
• Coude en arrière pour bien lever le genou				
• Pied qui se déroule au sol				
• Suivi de la jambe arrière				
• Court en se tenant droit, sans trop se pencher vers l'avant				
Saut en longueur				
• Approche selon les critères du sprint				
• Déroulement du pied très net				
• Genou levé à 90 degrés				
• Cuisse parallèle au sol				
• Bonne extension en décollant du sol				
• Fait une pause, lève les genoux et les garde dans cette position				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Donner les résultats de l'évaluation par les pairs.
- Donner à leurs camarades une rétroaction qui peut les aider à améliorer leurs habiletés.

Commentaires sur le bulletin scolaire :

- L'élève manifeste une compréhension approfondie des bonnes techniques de sprint et de saut.

Divers éléments de la condition physique et de l'autoévaluation peuvent être présentés en concevant un circuit en plein air comportant plusieurs stations réparties sur un parcours de jogging. À chaque station, les élèves choisissent un exercice parmi plusieurs de difficulté variable, puis ils joggent à la station suivante. Les élèves sont encouragés à choisir des aptitudes qui représentent pour eux un défi. Des vérifications du rythme cardiaque peuvent également être intégrées durant tout le circuit. Le circuit lui-même n'a pas besoin d'être conçu de manière très élaborée, mais il devrait être approprié pour les élèves de la classe. Ces derniers devraient participer activement à la conception, au montage et à l'entretien même du circuit. Ils devraient être encouragés à s'améliorer sur une base individuelle en même temps qu'à essayer d'autres activités plus complexes chaque fois qu'ils font le circuit.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

8e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 8e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A8–4 choisir, combiner et mettre en pratique des habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle	• Dehors ou dans le gymnase, exécuter une course d'obstacles qui fait appel à des habiletés comme se tenir en équilibre, se suspendre et effectuer des torsions.
A8–7 mettre en pratique des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, patinage	• Connaître les concepts et les habiletés et les appliquer à des milieux différents; ex. : appliquer de la force dans un coup de patin au patinage.

B8–2 montrer et observer des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	• Exécuter des exercices visant à augmenter les niveaux de conditionnement physique pour des activités extérieures spécifiques; ex. : flexibilité et endurance musculaire pour le ski de fond.
B8–4 reconnaître les perceptions issues de l'influence des médias sur les types morphologiques et relatives à l'image de gens actifs	• Écouter des présentations faites par des fournisseurs de programmes locaux, tels que le centre de loisirs communautaire, le club de plein air ou le club de ski à des skieurs qui ont une déficience. Essayer quelques activités comme le basket-ball en fauteuil roulant. • Discuter des idées préconçues sur la participation des athlètes handicapés à l'activité physique, qui ont pu être dissipées à la suite des présentations.
B8–8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation	• Participer à des excursions d'une journée dans un milieu naturel; ex. : ski de fond, vélo de montagne ou randonnée pédestre; et discuter des bienfaits de telles activités pour tout son être.

C8–4 décrire et mettre en pratique les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique	• Participer à une expérience d'escalade au mur, en faisant une rotation de leaders; ex. : un élève détermine pour les autres le chemin à suivre.

D8–1 avoir des habitudes de vie active et déterminer et décrire les bienfaits de telles habitudes de vie	• Participer à une variété d'activités de plein air, en les consignant dans un carnet d'entraînement. Écrire un texte en s'appuyant sur les notes du carnet, qui souligne les bienfaits de l'activité de plein air.
D8–2 concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation	• Modifier des jeux existants, pour les utiliser dans d'autres milieux; ex. : le hockey dans la piscine.
D8–8 analyser les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active	• Découvrir et utiliser les ressources présentes dans la communauté pour être actif; ex. : faire du canot, du patin à roues alignées, de la natation, du ski de fond.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A8–7 mettre en pratique des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif; ex. : ski de fond, patinage

D8–8 analyser les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active

Situation de mouvement

Les élèves font du ski de fond.

Critères

- Participe pleinement à l'activité.
- Démontre les techniques du ski de fond.
- Respecte l'environnement.
- Affiche les qualités de l'esprit sportif.
- Démontre les pratiques sécuritaires pour utiliser l'équipement.

Stratégies de mesure et d'évaluation

- Exemples de questions :
  - Habileté : Décris comment acquérir de la vitesse.
  - Sécurité : Comment fais-tu pour bien tomber et te relever?
  - Équipement : Comment choisis-tu la bonne taille de skis et de bâtons?
  - Style de vie active : Décris comment le ski de fond développe toutes les composantes de la condition physique; ex. : flexibilité, force musculaire, endurance musculaire, capacité cardiorespiratoire.
  - Énumère les pistes de ski de fond dans la communauté.
  - Énumère les éléments d'une piste de ski de fond qui offre des défis.

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
S'engage toujours dans l'activité.	S'engage souvent dans l'activité.	S'engage parfois dans l'activité.	S'engage rarement ou jamais dans l'activité.
Démontre toujours les habiletés, les connaissances et la sécurité.	Démontre souvent les habiletés, les connaissances et la sécurité.	Démontre parfois les habiletés, les connaissances et la sécurité.	Démontre rarement ou jamais les habiletés, les connaissances et la sécurité.
Montre toujours du respect pour les autres, l'équipement et son utilisation dans l'environnement.	Montre souvent du respect pour les autres, l'équipement et son utilisation dans l'environnement.	Montre parfois du respect pour les autres, l'équipement et son utilisation dans l'environnement.	Montre rarement ou jamais du respect pour les autres, l'équipement et son utilisation dans l'environnement.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- L'enseignant fournit une rétroaction par écrit qui inclut les points saillants de la performance et des suggestions pour la renforcer ou l'améliorer.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève a connu une variété d'expériences de vie active en plein air, y compris du ski de fond, de la raquette à neige et du patin à glace.

Même si l'on doit d'abord mettre l'accent sur la technique correcte dans les activités aquatiques, il faudrait aussi présenter des activités moins techniques qui peuvent être exécutées par tous les participants. Par exemple, des jeux comme le water polo, le hockey sous l'eau et le basket-ball aquatique peuvent être facilement intégrés au programme. Ces jeux se prêtent également bien à des modifications apportées par les enseignants ou les élèves pour s'assurer qu'ils correspondent aux niveaux d'aptitude des élèves. Ainsi, l'utilisation de vêtements de flottaison individuels offre l'occasion aux élèves qui ne sont pas de bons nageurs de participer à l'activité avec les autres. Jouer à des jeux dans l'eau qui conviennent à **tous** les niveaux d'aptitude aide à assurer que les élèves quittent la piscine en se sentant bien avec eux-mêmes. Ce sentiment augmente à son tour les chances que l'élève choisisse l'eau comme milieu pour ses activités dans l'avenir.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Neuvième année

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Neuvième année

Activités

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A9–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 appliquer les habiletés locomotrices et les concepts à une variété d'activités, puis les perfectionner en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 2 appliquer et perfectionner les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 3 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices et les concepts à une variété d'activités, en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 4 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle
- ☐ 5 mettre en pratique et perfectionner les façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière
- ☐ 6 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans divers milieux; ex. : randonnée pédestre, escalade au mur
- ☐ 8 créer, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale*, de fantaisie, seuls et avec d'autres
- ☐ 9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base
- ☐ 10 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux
- ☐ 11 créer et planifier des activités qui mettent l'accent sur des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière
- ☐ 12 appliquer et perfectionner des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique
- ☐ 13 appliquer et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : activités de conditionnement physique

Bienfaits pour la santé

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B9–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 concevoir, observer et analyser, personnellement, des régimes alimentaires qui influencent la performance physique
- ☐ 2 montrer, observer et analyser des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique
- ☐ 3 concevoir et mettre en œuvre un plan personnel de conditionnement physique et d'activités, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée

Image corporelle

- ☐ 4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle
- ☐ 5 discuter des effets que les substances destinées à améliorer la performance ont sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de l'activité physique

Bien-être

- ☐ 6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice
- ☐ 7 suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique
- ☐ 8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation

* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C9–
Communication

☐ 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques

☐ 2 identifier et discuter de comportements positifs démontrés par des individus qui sont des modèles de vie active

Esprit sportif

☐ 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

Leadership

☐ 4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique

Travail d'équipe

☐ 5 élaborer des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D9–
Effort

☐ 1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie

☐ 2 concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation

Sécurité

☐ 3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement

☐ 4 analyser, concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération

☐ 5 concevoir des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : des jeux inventés par les élèves

Établissement d'objectifs/Défi personnel

☐ 6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités

☐ 7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif

Une vie active dans la communauté

☐ 8 évaluer les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active et déterminer en quoi ils répondent aux besoins locaux

☐ 9 concevoir des stratégies pour neutraliser les influences qui limitent la participation à l'activité physique

©Alberta Learning, Alberta, Canada

9e ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9–3 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices et les concepts à une variété d'activités, en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle	• À l'aide de musique provenant de différentes cultures, explorer des mouvements locomoteurs et non locomoteurs; ex. : se concentrer sur les tours, les mouvements des mains, les rythmes faits avec les mains et les pieds, et autres mouvements qui rehaussent la performance.
A9–8 créer, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale, de fantaisie, seuls et avec d'autres	• Exécuter des pas de danse en formations spécifiques; ex. : en couple, en cercle, en colonnes.
A9–9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base	• Exécuter divers pas de danse (ex. : polka, valse et gigue) que l'enseignant ou les pairs leur ont montrés.

B9–1 concevoir, observer et analyser, personnellement, des régimes alimentaires qui influencent la performance physique	• Comparer la teneur en matières grasses et les niveaux d'hydrates de carbone des marques les plus connues de boissons à suppléments nutritionnels en vue de déterminer quelle est la boisson la plus appropriée à l'activité en cours.
B9–2 montrer, observer et analyser des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	• En groupes, créer un numéro de danse aérobique de 5 minutes pour d'autres élèves. Analyser les composantes de la condition physique qui entreront en jeu.

C9–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• En utilisant comme stimuli des poèmes qu'on a écrits soi-même, des images ou des photos, créer et exécuter des enchaînements de pas de danse. Se comporter de façon appropriée comme spectateur quand on regarde ses camarades.
C9–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Faire une recherche sur des danses provenant de diverses cultures; ex. : acadienne, québécoise, irlandaise, métisse et inuite. Préparer ensuite une présentation à faire devant la classe.

D9–1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie	• Travailler avec un partenaire ou en petits groupes pour créer une danse et l'exécuter avec d'autres. Choisir la musique, trouver un nom à la danse, choisir une formation et inventer les pas.
D9–8 évaluer les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active et déterminer en quoi ils répondent aux besoins locaux	• Participer à l'apprentissage d'une danse traditionnelle, enseignée par un professeur d'une association de danse folklorique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A9–9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base

C9–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques

D9–1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie

Situation de mouvement

Chorégraphier et exécuter une danse en ligne, aérobique ou créative.

Critères

- Démontre un bel enchaînement de mouvements expressifs.
- Les mouvements sont en accord avec le thème.
- Les mouvements sont coordonnés avec la musique.
- Les techniques du style de danse sont appropriées.
- S'engage à fond dans l'activité.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation (évaluation par l'élève/un pair/l'enseignant)

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Mouvements enchaînés et expressifs				
Mouvements en accord avec le thème				
Mouvements coordonnés avec la musique				
Techniques du style de danse appropriées				
Engagement à fond dans l'activité				

Stratégies de communication

Démonstrations :

- Faire la démonstration à l'heure du midi dans le cadre d'une compétition intrascolaire.
- Se rendre dans un foyer de personnes âgées ou de jeunes enfants pour faire la démonstration.
- Enregistrer la démonstration sur vidéo pour la présenter aux parents.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève a chorégraphié et exécuté des numéros de danse en se servant des éléments de mouvement, de pas et de figures de danse de base.

Les élèves devraient être capables de démontrer et d'exécuter, seuls et avec un partenaire, divers pas de danse utilisés dans une variété de types de danse; ex. : folklorique, carrée, en ligne, de salon, jazz et moderne. Dans les situations où un partenaire mène et où l'autre suit, les deux devraient avoir l'occasion de mener. En plus des professeurs qui offrent une rétroaction aux élèves sur la façon d'améliorer et de perfectionner leurs pas de danse, d'autres élèves devraient donner une rétroaction à leurs pairs. Les élèves devraient évaluer l'aspect fonctionnel (ex. : aller à l'autre bout de la pièce en ligne droite) et expressif (ex. : aller à l'autre bout de la pièce rapidement pour communiquer l'allégresse), ainsi que la signification des pas de danse qu'on a créés et de ceux des autres. Cela donne aux élèves l'occasion de développer une appréciation esthétique envers les nombreux types de pas de danse.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

9e ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés, des techniques et des stratégies individuelles et de manipulation, et devenir conscients de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9–5 mettre en pratique et perfectionner les façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière	• Recourir à une variété d'accessoires (ex. : ballons, raquettes, bouées flottantes et bâtons) pour exercer des habiletés motrices spécifiques à une activité, comme dribbler, tenir contre soi, passer, attraper et servir, dans des situations qui rappellent le jeu.
A9–10 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux	• Appliquer des habiletés motrices, des techniques et des stratégies à des activités de jeu réalisées en petits et en grands groupes; ex. : jeux modifiés, coopératifs ou compétitifs, comme le cricket, le badminton et le jeu de la crosse joué avec une balle molle. Recevoir une rétroaction et essayer continuellement d'appliquer ces habiletés à une variété de situations.
A9–11 créer et planifier des activités qui mettent l'accent sur des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière	• Inventer un jeu qui intègre l'importance de la création d'espace. Après avoir joué à ce jeu, introduire une stratégie défensive pour essayer d'empêcher l'autre équipe de créer de l'espace.

B9–5 discuter des effets que les substances destinées à améliorer la performance ont sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de l'activité physique	• Identifier les bienfaits potentiels de substances courantes qui améliorent la performance; ex. : caféine, créatine. Présenter les faits sous forme de tableau et identifier les facteurs de risque connus associés à chaque substance. Réfléchir aux conséquences sur la santé à long terme par opposition aux résultats immédiats.
B9–6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	• Comparer les exigences de différents types de sports et leurs effets sur le rythme cardiaque. Par exemple, représenter sous forme de graphique la moyenne des rythmes cardiaques de la classe après avoir joué au basket-ball, au bowling, au base-ball et au badminton. Discuter de l'énergie nécessaire pour jouer à ces différents jeux.

C9–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Lors des jeux de filet (tennis, badminton ou volley-ball) accepter de jouer volontiers dans des situations où l'équipement et l'espace disponibles ne sont pas réglementaires.
C9–5 élaborer des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• En petits groupes, créer un jeu compétitif ou coopératif. Tout en participant, s'assurer que tous les membres de l'équipe sentent qu'ils font partie du jeu, et que le langage utilisé soit approprié et positif.

D9–3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement	• Vérifier l'aire et l'équipement de jeu avant de les utiliser; ex. : au moment de faire du réchauffement sur un terrain, regarder s'il n'y a pas de verre ou de trous au sol, et vérifier que les poteaux des buts sont fixés solidement.
D9–6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités	• Établir et évaluer des objectifs personnels reliés à la condition physique, aux capacités motrices et au maintien d'un mode de vie sain. Recourir à des laboratoires spécialisés en activité physique, à des évaluations de sa condition physique personnelle ou à des tableurs électroniques pour suivre les progrès.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A9–5 mettre en pratique et perfectionner les façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière

C9–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

Situation de mouvement

Badminton – Jouer une partie qui met l'accent sur l'esprit sportif.

Critères

- Démontre qu'il respecte l'étiquette du badminton.
- Démontre les habiletés.
- Participe volontiers.
- Coopère volontiers et suit les règles du jeu.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Liste de vérification	Oui	Non
Échange une poignée de main avec son adversaire.		
Se réchauffe en faisant une variété de tirs.		
Détermine qui va servir.		
Rend le volant à son adversaire.		
Juge les sorties.		
Utilise des expressions qui traduisent l'esprit sportif comme « bonne frappe ».		
Garde le pointage.		
Corrige les fautes de service ou de pointage.		
S'occupe bien de la situation si son adversaire ne suit pas les règles.		
Suit la procédure de fin de match.		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Tenir une discussion individuelle ou en groupe, pendant ou après la partie.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève a une attitude positive et travaille volontiers avec d'autres qui ont des capacités ou des intérêts différents.

Apprendre des jeux issus de diverses cultures peut s'avérer une expérience éducative et une composante précieuse du programme de jeux. Par exemple, les élèves pourraient travailler en groupes et choisir une culture à étudier. Chaque groupe peut présenter et enseigner les jeux pratiqués aujourd'hui ou dans le passé par ces cultures. Non seulement les élèves devraient-ils présenter le protocole qui régit la pratique de ces jeux, mais ils devraient aussi faire des recherches sur la signification ou l'importance que le jeu possède ou a possédée dans cette culture. Les élèves peuvent également étudier les nombreuses tactiques et stratégies utilisées dans le cadre de ces jeux pour acquérir une compréhension de leur fonction et la comparer avec celle des jeux et des sports qu'ils pratiquent couramment. L'exposition des élèves à des jeux et à des sports issus de diverses cultures non seulement favorise une sensibilisation culturelle, mais aussi élargit le choix d'activités que l'élève peut pratiquer durant son temps libre.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

9e ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi pour leurs habiletés personnelles, qui leur permettent d'acquérir un bon port, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9–4 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle	• Avec deux ou trois autres élèves, se passer un ballon qu'on tient entre les pieds, tout en étant suspendu à une barre horizontale, et ce, autant de fois que possible; cet exercice permet de développer la force dans le corps en général.
A9–6 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle	• Utiliser des rubans, des cerceaux, des ballons ou des bâtons pour créer des numéros de gymnastique rythmique; ex. : déplacement d'un ruban dans différents plans, combiné à des mouvements complémentaires du corps.
A9–12 appliquer et perfectionner des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique	• Avec un partenaire, créer et exécuter un enchaînement au sol ou au tapis, s'inspirant du thème « Le corps se déplace et s'équilibre avec des mouvements continus ou saccadés ».

B9–4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle	• En se servant des thèmes de base de la gymnastique (statique, équilibre, déplacement et réception), reconnaître en quoi cette activité ne se limite pas à des individus dont le type morphologique correspond à celui des adeptes de la gymnastique artistique présenté par les médias.
B9–8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation	• Planifier et participer à des activités pratiquées en gymnastique, comme l'étirement et la torsion, qui aident à réduire le stress dans les tâches de la vie quotidienne.

C9–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Identifier les caractéristiques d'un travail de groupe efficace et agréable; ex. : écouter les idées de chacun; critiquer les idées, non la personne; accepter de mettre une idée en application avant de la juger. Faire preuve d'un comportement respectueux lors du travail en groupes.
C9–2 identifier et discuter de comportements positifs démontrés par des individus qui sont des modèles de vie active	• Participer à une séance de gymnastique enseignée par un entraîneur d'un club de gymnastique ou observer un groupe de gymnastes venus faire une démonstration gymnique. Discuter avec les invités des bienfaits personnels de la participation à la gymnastique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

D9–4 analyser, concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération	• En groupes, au début de la classe, concevoir et présenter un réchauffement préparant le corps à l'activité qui sera réalisée durant la leçon; ex. : si on fait des mouvements de rotation ou des roulades, le réchauffement doit nécessairement inclure des étirements. Revoir les questions de sécurité pour les réchauffements.
D9–6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités	• Utiliser des cartes de tâches pour donner un aperçu de la complexité des mouvements sur de petits et de gros agrès; ex. : créer un enchaînement en trois parties sur le banc, illustrant trois équilibres à deux niveaux différents.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A9–12 appliquer et perfectionner des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique

D9–6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités

Situation de mouvement

Gymnastique – roulades, enchaînements avec un partenaire. Les élèves choisissent un partenaire pour créer et exécuter un enchaînement de gymnastique qui comprend chacun des éléments requis.

Critères

- Démontre les habiletés.
- Travaille avec un partenaire.
- Inclut tous les éléments dans l'enchaînement.
- Montre qu'il se consacre à la tâche.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Démontre toujours les bonnes habiletés avec confiance.	Démontre souvent les bonnes habiletés.	Démontre parfois les bonnes habiletés.	Démontre rarement ou jamais les bonnes habiletés.
Le mouvement ou la fluidité se font toujours sans effort.	Le mouvement ou la fluidité se font souvent sans effort.	Le mouvement ou la fluidité sont erratiques.	Les habiletés sont exécutés sans fluidité.
Est toujours coordonné avec son partenaire.	Est souvent coordonné avec son partenaire.	Est parfois coordonné avec son partenaire.	Est rarement ou jamais coordonné avec son partenaire.
L'enchaînement inclut tous les éléments.	Il manque un ou deux éléments à l'enchaînement.	Il manque trois ou quatre éléments à l'enchaînement.	Peu ou pas de démonstration d'enchaînement.
Toujours consacré à la tâche.	Souvent consacré à la tâche.	Parfois consacré à la tâche.	Rarement ou jamais consacré à la tâche.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Les partenaires démontrent leur enchaînement pour l'enseignant.
- Une rétroaction immédiate est offerte par les élèves et l'enseignant.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève exécute une grande variété d'habiletés de roulades et de séquences de mouvement.

La gymnastique éducative ne doit pas nécessairement se limiter aux classes de l'élémentaire. Son inclusion au programme du secondaire est une excellente façon de promouvoir l'autonomie, la pensée critique, le développement des habiletés, la confiance et la réalisation de buts personnalisés. Les élèves devraient se voir encourager à inclure des activités qui poseront un défi à leurs aptitudes, qui feront appel à plusieurs habiletés à la fois et à divers appareils, et qui intégreront divers concepts d'espace et d'effort. Les élèves devraient avoir à monter l'équipement en tenant compte de la conception spatiale, de l'utilisation du sol, des angles d'approche et de la proximité d'autres appareils. Afin d'atteindre cet objectif, les enseignants devraient offrir une rétroaction aux élèves sur leur sensibilisation à la sécurité, sur leurs habiletés fondamentales ainsi que sur leur capacité de modifier et de créer un milieu de gymnastique propice au développement, de même que sécuritaire pour s'y déplacer.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

9e ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9–2 appliquer et perfectionner les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle	• Démontrer des façons dont diverses habiletés et techniques sont transférées d'une activité à une autre; ex. : comparer les habiletés du saut en longueur avec élan avec celles du sprint.
A9–13 appliquer et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : activités de conditionnement physique	• Démontrer les techniques utilisées dans diverses activités, telles que les compétitions d'athlétisme (ex. : disque) et les activités de cible (ex. : golf, tir à l'arc, jeu de fléchettes), et discuter de ces techniques.

B9–1 concevoir, observer et analyser, personnellement, des régimes alimentaires qui influencent la performance physique	• Créer un menu nutritif approprié à une activité spécifique (ex. : course en ski de fond, haltérophilie ou danse aérobique) et inscrire dans un journal l'apport nutritif parallèlement à la dépense d'énergie.
B9–3 concevoir et mettre en œuvre un plan personnel de conditionnement physique et d'activités, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée	• Démontrer comment utiliser divers appareils de conditionnement physique disponibles à l'école ou aux centres de conditionnement physique, en vue de mettre en œuvre un programme personnalisé.
B9–8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation	• Exécuter des techniques de relaxation progressive ou des exercices de yoga comme méthode de relaxation et de soulagement du stress. Faire part aux autres de ses propres stratégies actives de relaxation.

C9–4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique	• En travaillant par deux, utiliser une liste de contrôle fondée sur des critères préétablis pour analyser mutuellement une performance qui fait appel à des habiletés spécifiques.

D9–1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie	• Dans le cadre du lancement d'un programme de conditionnement physique de deux mois, écouter des invités venus parler de leur mode de vie actif, et participer aux activités qu'ils proposent. Commencer à inscrire, dans un carnet personnel d'entraînement, des entrées se rapportant à des exercices spécifiques, qui intègrent les principes de l'entraînement : fréquence, intensité, durée, type.
D9–5 concevoir des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : des jeux inventés par les élèves	• Pour une leçon portant sur la course de cross-country, venir préparé avec l'équipement adéquat; ex. : crème solaire, vêtements légers, bouteille d'eau, chaussures appropriées.
D9–9 concevoir des stratégies pour neutraliser les influences qui limitent la participation à l'activité physique	• Prendre part à une activité qui révèle une utilisation inefficace du temps; ex. : longues files d'attente, peu de cibles, espace restreint. Participer ensuite à la même activité en utilisant des files d'attente courtes, un plus grand nombre de cibles et plus d'espace. Faire un remue-méninges sur les diverses influences qui limitent l'activité physique.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Résultats d'apprentissage spécifiques choisis A9–13 appliquer et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : activités de conditionnement physique B9–3 concevoir et mettre en œuvre un plan personnel de conditionnement physique et d'activités, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée D9–1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie **Situation d'apprentissage** Carnet d'apprentissage – Les élèves créent un carnet d'apprentissage comprenant les éléments suivants : • feuille de travail selon les principes de l'entraînement « fréquence, intensité, durée, type »; • un relevé des exercices physiques pendant une certaine période de temps; ex. : de septembre à décembre, de janvier à mars; • un plan de conditionnement physique individuel qui considère la zone optimale de rythme cardiaque, l'information sur les principes de l'entraînement « fréquence, intensité, durée, type », ainsi que les lignes directrices de l'activité physique. **Critères** • Auto-réflexion. • Organisation du carnet. • Composantes du plan personnel de conditionnement physique. • Établissement de buts personnels. • Surveillance personnelle des progrès. **Stratégies de mesure et d'évaluation** Évaluation par l'enseignant/Autoévaluation par les élèves : • identifie les stratégies qui réussissent; • identifie les aspects qui ont causé des difficultés; • identifie des situations où les problèmes ont été résolus; • identifie à quoi est dû le changement; • identifie des domaines d'amélioration future et les stratégies à utiliser; • montre une amélioration, ou a atteint les buts; • signature du parent/tuteur. Analyse du programme de conditionnement physique personnel : • fréquence – avec quelle fréquence vais-je m'entraîner; ex. : combien de fois par semaine? • intensité – jusqu'à quel point vais-je m'entraîner fort? Quelle est ma cible de rythme cardiaque? • durée – pendant combien de temps vais-je m'entraîner à chaque fois? (1 heure, ½ heure) • type – quel type d'activité vais-je faire? • qu'est-ce que j'ai accompli? • buts; ex. : accroître la performance cardio-pulmonaire, perdre du poids, développer certaines qualités musculaires (force, flexibilité, endurance…)	Chaque année, de nouvelles activités physiques pratiquées individuellement ont la faveur des adolescents. Ces activités devraient être intégrées au programme d'éducation physique, non seulement en vue de créer chez les adolescents un intérêt envers ces activités, mais aussi de leur offrir à tous l'occasion de développer leurs habiletés de leader. Les élèves qui ont été initiés à ces sortes d'activités devraient se voir offrir l'occasion de les démontrer et peut-être même d'apprendre aux autres élèves comment les pratiquer. Par exemple, les élèves peuvent s'apprendre mutuellement comment faire du tai-chi, du patin à roues alignées ou de la planche à roulettes, tout en ayant à l'esprit la sécurité. Le fait de demander aux élèves de s'enseigner mutuellement les activités physiques qu'ils font dans leur temps libre non seulement développe les habiletés de leader, mais inspire aussi un sentiment d'autonomie, de rapprochement et de compétence.

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Stratégies de communication Discussion en classe : • Combien ont été capables de suivre leur plan? • Quels étaient certains des obstacles? • Comment avez-vous fait pour vous motiver? • Quels sont vos buts pour un style de vie actif? Rétroaction – inscrite par l'enseignant dans le carnet d'apprentissage. Commentaires dans le bulletin scolaire : • L'élève a conçu et mis en œuvre un plan personnel de conditionnement physique.	L'ABCD de l'éducation physique Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

9e ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9e année.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9–1 appliquer les habiletés locomotrices et les concepts à une variété d'activités, puis les perfectionner en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle	• Exécuter divers styles de nage puis les appliquer dans des jeux aquatiques; ex. : water polo.
A9–7 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans divers milieux; ex. : randonnée pédestre, escalade au mur	• Prendre part à des exercices qui font appel aux habiletés locomotrices et non locomotrices dans le cadre d'activités se déroulant dans un milieu différent, comme trouver son itinéraire et lire une carte quand on fait de l'orientation.

B9–6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	• Planifier une randonnée d'une journée qui tient compte des capacités physiques et des besoins nutritionnels nécessaires pour l'excursion. Identifier des éléments tels que les besoins en équipement, les activités préparatoires, les questions de sécurité et d'environnement, ainsi que la nourriture. Comparer ce qu'exige l'excursion avec des besoins quotidiens typiques.
B9–7 suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique	• Identifier, exécuter et surveiller l'efficacité de divers exercices et entraînements qui aident à se préparer à des activités se déroulant dans des milieux différents; ex. : exercices visant à renforcer les quadriceps pour le ski, étirements et course pour la randonnée pédestre et l'orientation, exercices qui font travailler le haut du corps pour le canot ou la randonnée en montagne.

C9–4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique	• Planifier et diriger des activités pour une excursion d'une journée axée sur des sports comme le ski de fond, l'escalade de rocher, le vélo de montagne et la randonnée pédestre.
C9–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Aider à planifier une excursion avec camping sous un tipi. Apprendre la signification, l'importance et les traditions d'une culture autochtone spécifique par l'enseignement des sages.

D9–2 concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation	• En faisant un remue-méninges et des recherches, identifier les facteurs qui pourraient influencer le choix personnel des activités physiques durant toute la vie; ex. : les ressources communautaires, les besoins physiques, les choix de carrière, le climat, les coûts. Faire des jeux de rôle pour trouver une solution personnelle aux obstacles.
D9–6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités	• Faire un parcours d'orientation sécuritaire à bicyclette dans toute la communauté, qui comporte des indices présentant des défis individuels et pour l'équipe.
D9–7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif	• Faire un remue-méninges sur les règles, les risques et les difficultés que représente le patinage à roues alignées ou la planche à roulettes, avant de se rendre sur un terrain de jeu à usages multiples. Travailler en vue d'atteindre un objectif visant une activité individuelle ou de groupe; ex. : divers niveaux de courses d'obstacles.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

B9–6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice

C9–4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique

D9–6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités

Situation de mouvement

En tenant compte des résultats d'apprentissage, les élèves préparent une randonnée à bicyclette de 50 km et de 5 jours. Demander aux élèves de discuter de l'importance de l'hydratation, de l'étiquette du cyclisme sur les sentiers, de la sécurité sur les routes et de l'effet de la chaleur sur le niveau de condition physique.

Critères

- Indique comment la nutrition, la condition physique et l'activité physique sont reliées à l'expérience cycliste.
- Démontre qu'il respecte l'étiquette du cyclisme.
- Contribue au succès de l'équipe.
- Indique les facteurs qui influencent la condition physique personnelle.
- Établit un plan pour suivre les progrès.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification pour le sac d'excursion	Oui	Non
Nécessaire de réparation de bicyclette		
Nourriture énergétique en bonne quantité		
Assez de liquide, bouteille d'eau		
Trousse de premiers soins		
Vêtements adaptés aux conditions météo		
Argent et pièce d'identité		
Crème solaire, lunettes de soleil, insectifuge		
Médicaments		

Stratégies de communication

Rétroaction :

Avant – Envoyer à la maison une lettre d'information expliquant en détails le but de la randonnée et les attentes des élèves (leurs résultats d'apprentissage). Inviter les parents à participer.

Après – Créer une affiche ou un panneau avec des photos de la randonnée; discuter du voyage avec les élèves.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'analyser et d'expliquer l'effet de la nutrition, de la condition physique et de l'activité physique sur les systèmes du corps, avant, durant et après l'exercice. L'élève est capable d'analyser ce qu'il faut pour participer de manière sécuritaire à une randonnée de 5 jours à bicyclette.

L'enseignement de la sécurité ne se limite pas nécessairement aux excursions. Que ce soit dans la classe, au gymnase ou dans la cour d'école, les enseignants peuvent enseigner aux élèves, et ce, de manière efficace, les principes fondamentaux de la préparation, de la prévention, de la conservation, qui recommandent de se déplacer en groupe et de conserver une attitude mentale positive. Par exemple, les activités qui sont axées sur la construction d'abris dans des conditions climatiques et des milieux divers peuvent être facilement réalisées dans la cour d'école. En outre, le fait d'inventer des jeux à partir de simples tâches constitue une habileté de survie importante pour conserver une attitude mentale positive en cas de détresse. Il faudrait aussi inclure d'autres activités, comme la création d'une trousse de survie renfermant un signal d'urgence, du matériel pour traiter l'eau, des aliments énergétiques qui ne se gâtent pas, une source de chaleur et une trousse de secourisme. Le fait de préparer les élèves à l'avance permettra de rehausser la qualité de leurs expériences futures en plein air.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Éducation physique 10

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Éducation physique 10

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A10–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 mettre en pratique et perfectionner les habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 2 S/O
- ☐ 3 mettre en pratique et perfectionner les habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 4 S/O
- ☐ 5 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 6 S/O

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 adapter et améliorer leurs habiletés sportives dans divers milieux; ex. : camping, canotage, habiletés reliées à la survie
- ☐ 8 mettre en pratique les principes de la danse pour améliorer leur performance
- ☐ 9 chorégraphier des danses et les exécuter, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale* et de fantaisie
- ☐ 10 adapter et améliorer des habiletés sportives lors de divers jeux
- ☐ 11 choisir, planifier et créer des jeux qui font appel à des stratégies et des tactiques simples et plus complexes
- ☐ 12 mettre en pratique, de façon intégrée et avec aisance, les habiletés fondamentales dans des expériences de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : la gymnastique éducative, rythmique et artistique
- ☐ 13 adapter et améliorer des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : l'entraînement en résistance, la danse aérobique

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B10–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 concevoir, analyser et modifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques
- ☐ 2 montrer, surveiller, analyser et réfléchir sur des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique
- ☐ 3 planifier, évaluer et maintenir leur condition physique, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée

Image corporelle

- ☐ 4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle
- ☐ 5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques

Bien-être

- ☐ 6 expliquer les bienfaits découlant de la pratique de l'activité physique
- ☐ 7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire; ex. : les bénéfices d'avoir un cœur en bonne santé versus le besoin de soins d'urgence tels que la réanimation cardio-respiratoire (RCR)
- ☐ 8 choisir et exécuter les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à un état de relaxation

* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C10–
Communication

- ☐ 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
- ☐ 2 discuter des problèmes associés aux modèles de vie active

Esprit sportif

- ☐ 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

Leadership

- ☐ 4 décrire, mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques

Travail d'équipe

- ☐ 5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
- ☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D10–
Effort

- ☐ 1 montrer leur engagement à des habitudes de vie active, en participant à des activités physiques, en classe et ailleurs
- ☐ 2 concevoir un plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques

Sécurité

- ☐ 3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités
- ☐ 4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération
- ☐ 5 définir et comprendre les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique, y compris la réanimation cardio-respiratoire (RCR); ex. : les activités aquatiques; et montrer leur sens des responsabilités dans des actions prises pour faire face aux dangers immédiats et potentiels les affectant eux-mêmes et les autres

Établissement d'objectifs/Défi personnel

- ☐ 6 analyser des habitudes de vie associées à l'activité physique et établir des objectifs personnels qui posent un défi en vue de maintenir leur participation pour toute la vie
- ☐ 7 S/O

Une vie active dans la communauté

- ☐ 8 faire des recherches sur la participation à des programmes communautaires, pour tous les groupes d'âge et sur les facteurs qui influencent cette participation
- ☐ 9 faire preuve d'habiletés de prise de décisions qui reflètent des choix portant sur l'activité physique quotidienne, à l'école et dans la communauté

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 10 – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 10.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A10–1 mettre en pratique et perfectionner les habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Créer une danse qui intègre des mouvements obligatoires; ex. : tours, frappers du pied et déplacements déjà appris et répétés dans une danse en ligne.
A10–8 mettre en pratique les principes de la danse pour améliorer leur performance	• Exécuter des pas de danse appartenant à une variété de formes de danses; ex. : folklorique, carrée, de fantaisie, jazz, seuls, avec des partenaires et en petits groupes.
A10–9 chorégraphier des danses et les exécuter, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie	• Chorégraphier et exécuter des danses représentant diverses cultures (ex. : la culture canadienne-française, ukrainienne, irlandaise) ou diverses époques (ex. : le swing, le twist).

B10–2 montrer, surveiller, analyser et réfléchir sur des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	• Comparer les bienfaits cardio-pulmonaires que procure la participation à diverses formes de danse; ex. : la valse comparée à la polka. Analyser la façon d'assurer encore plus de bienfaits pour la condition physique.
B10–4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle	• Discuter des images de danseurs tels que les montrent les médias; ex. : vidéoclips et télévision. Créer un vidéoclip.

C10–2 discuter des problèmes associés aux modèles de vie active	• Inviter des personnes appartenant à des clubs de danse ou à des associations de danse folklorique à démontrer et à diriger des danses avec la classe. Discuter avec elles des bienfaits qu'elles tirent du club de danse ou de l'association de danse folklorique; ex. : danse en ligne pour les aînés, groupe de danse culturelle, leçon de gigue pour les enfants.
C10–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Discuter de l'étiquette sociale appropriée pour la danse; ex. : participation active et acceptation courtoise d'une invitation. Mettre en pratique ces comportements respectueux durant toute l'unité.

D10–1 montrer leur engagement à des habitudes de vie active, en participant à des activités physiques, en classe et ailleurs	• Avant un événement communautaire (ex. : bal des finissants, réception de mariage, événement culturel comme la Sainte-Catherine), préparer et répéter des danses sociales ou folkloriques.
D10–4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	• En prenant part à différents types de danses, comparer et contraster les exercices de réchauffement et de récupération qui pourraient être faits par les danseurs; ex. : danse canadienne-française, gigue, danse ukrainienne, ballet.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A10–8 mettre en pratique les principes de la danse pour améliorer leur performance

C10–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Situation de mouvement

Danse sociale avec un partenaire – Les élèves choisissent une technique de danse sociale à effectuer avec un partenaire.

Critères

- Démontre une variété d'habiletés qui entrent en jeu dans la danse choisie.
- Démontre un mouvement rythmique.
- Démontre qu'il respecte l'étiquette de la danse.
- Coordonne ses mouvements avec son partenaire.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation

Danse avec un partenaire	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Démontre une variété d'habiletés.				
Démontre un mouvement rythmique.				
Mène/suit convenablement.				
Démontre qu'il respecte l'étiquette de la danse.				
Coordonne ses mouvements avec son partenaire.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- L'enseignant fournit une rétroaction orale qui souligne et encourage les comportements positifs dans le contexte de la danse sociale.
  Exemple : J'ai aimé comment tu as…
  – accueilli et remercié ton partenaire pour la danse.
  – escorté ton partenaire pour entrer et sortir de la piste de danse.

Rétroaction écrite de l'enseignant dans le journal de l'élève :

- Demander aux élèves de penser à d'autres situations où ils pourraient utiliser ces habiletés fondamentales à l'avenir.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de démontrer des comportements positifs qui expriment le respect de soi et des autres lors d'une danse sociale.

En 10e année, les élèves devraient avoir acquis un répertoire d'habiletés fondamentales, de pas et de formations de danse qui font intervenir une variété de concepts d'espace, d'effort et de relation. À l'aide de ces habiletés et de divers stimuli, les élèves devraient être capables de créer des danses. Les stimuli peuvent être différentes formes de musique (ex. : country, folklorique et moderne), des poèmes, images et thèmes (ex. : sports, nature, animaux). Les élèves devraient aussi être capables de faire des recherches sur diverses formes de danse appartenant à des cultures différentes (ex. : ukrainienne, mexicaine, hongroise, métisse, inuite), et de démontrer ces danses aux autres élèves. Quand on demande aux élèves de pousser leurs recherches, de créer et d'exécuter leurs propres numéros de danse, seuls et avec d'autres, on augmente la probabilité qu'ils continueront à inclure la danse dans leurs activités physiques durant leur temps libre.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 10 – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés, des techniques et des stratégies individuelles et de manipulation, et devenir conscients de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 10.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A10–5 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Par deux, s'exercer mutuellement à travailler de façon coopérative, en utilisant des habiletés de rétention et de passe en mouvement; ex. : dribbler ou garder le ballon contre soi, et faire une passe.
A10–10 adapter et améliorer des habiletés sportives lors de divers jeux	• Travailler seuls et avec d'autres pour exécuter des habiletés motrices spécifiques à une activité dans le cadre d'un jeu; ex. : cricket, curling, hand-ball en équipe. Après avoir joué au jeu, discuter des façons d'améliorer la performance.
A10–11 choisir, planifier et créer des jeux qui font appel à des stratégies et des tactiques simples et plus complexes	• Avec un partenaire ou en petits groupes, créer un jeu coopératif ou un défi qui est axé sur l'application de stratégies spécifiques; ex. : entrer dans un espace, défendre à un contre un, reprendre sa position. Enseigner le jeu ou l'activité à la classe ou à un autre groupe.

B10–1 concevoir, analyser et modifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques	• Comptabiliser les calories consommées dans une journée et celles brûlées en participant à des jeux durant la même période. En arriver à un équilibre entre les calories consommées et celles brûlées.
B10–5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques	• Revoir un tableau des substances visant à augmenter la performance. Identifier les conséquences et les effets secondaires de ces substances utilisées dans le cadre d'un sport spécifique.

C10–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Identifier et énumérer les comportements associés avec l'esprit sportif. Démontrer des comportements positifs durant les jeux.
C10–4 décrire, mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques	• En groupes, faire des recherches sur un jeu métis, inuit ou des Premières nations. Après avoir alloué du temps pour s'entraîner, enseigner le jeu au reste de la classe.

D10–1 montrer leur engagement à des habitudes de vie active, en participant à des activités physiques, en classe et ailleurs	• Créer un graphique à barres subdivisées qui compare votre participation à divers types d'activités physiques pendant un certain temps; ex. : comparer jeux, activités individuelles, danse. Discuter des choix d'activités.
D10–8 faire des recherches sur la participation à des programmes communautaires, pour tous les groupes d'âge et sur les facteurs qui influencent cette participation	• Identifier les facteurs qui influencent le niveau de participation à des programmes d'activités communautaires. Planifier un programme d'activités personnalisé qui fait appel aux installations communautaires.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A10–10 adapter et améliorer des habiletés sportives lors de divers jeux
A10–11 choisir, planifier et créer des jeux qui font appel à des stratégies et des tactiques simples et plus complexes
C10–4 décrire, mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques

Situation de mouvement

Badminton – En petits groupes, créer un jeu semblable au badminton qui se joue avec des raquettes sur un terrain de badminton.

Critères

- Répondent aux critères de création d'un jeu :
  - commencer l'échange par un service;
  - établir des limites;
  - créer un système de point;
  - démontrer des stratégies et des tactiques créatives;
  - donner au jeu un nom unique et intéressant;
  - élaborer des règles;
  - le jeu demande de l'habileté.
- Développent les habiletés de chef et de membre d'une équipe.
- Manifestent de la coopération au sein du groupe.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation (évaluation de groupe)

Tâche : Créer un jeu	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Nous avons participé à la création d'un jeu.				
Nous nous somme écoutés mutuellement.				
Nous nous sommes encouragés mutuellement.				
Nous avons échangé des idées.				
Le groupe a travaillé en coopération.				
Nous avons répondu aux critères.				
Nous avons fait face à des défis.				
Nous avons eu du plaisir.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Fournir une rétroaction sur la coopération.
- Donner aux élèves une note d'évaluation de groupe.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de choisir, planifier et créer des jeux qui intègrent des stratégies et des tactiques simples et d'autres plus complexes.

À la fin de la 10e année, les élèves devraient avoir accumulé plusieurs habiletés fondamentales, tactiques et stratégies spécifiques à un certain nombre de jeux. Les élèves ne devraient pas seulement être capables d'intégrer ces habiletés dans divers contextes de jeu, mais ils devraient aussi être en mesure d'évaluer leur propre performance et celle des autres pendant les jeux. Par exemple, après avoir joué, les élèves devraient se voir offrir l'occasion d'identifier leurs points forts dans le jeu ainsi que les éléments à améliorer. En s'appuyant sur les domaines dans lesquels les élèves doivent s'améliorer, les enseignants devraient leur offrir des occasions de le faire ainsi qu'une rétroaction. Les élèves peuvent également créer des jeux qui mettront en valeur leurs points forts, tout en étant axés sur des éléments à améliorer. Ces jeux ne devraient pas seulement être axés sur l'application des habiletés fondamentales, mais aussi sur l'intégration de tactiques et de stratégies importantes.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 10 – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi pour leurs habiletés personnelles, qui leur permettent d'acquérir un bon port, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 10.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A10–3 mettre en pratique et perfectionner les habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• En utilisant des stations, revoir des équilibres non locomoteurs spécifiques ainsi que les changements de niveau, les points d'appui et les formes.
A10–12 mettre en pratique, de façon intégrée et avec aisance, les habiletés fondamentales dans des expériences de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : la gymnastique éducative, rythmique et artistique	• Créer un enchaînement de gymnastique au sol/tapis, axé sur l'expression corporelle et la maîtrise du mouvement; ex. : équilibre, transferts de poids, parcours; changements de niveau, de forme et de vitesse.

B10–4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle	• Visionner un bref vidéoclip de gymnastes olympiques. Analyser les types morphologiques qui se dégagent des gymnastes chevronnés. Discuter des implications qui poussent les gymnastes à vouloir ressembler à ce type morphologique.
B10–6 expliquer les bienfaits découlant de la pratique de l'activité physique	• Identifier et expliquer l'interaction sociale positive qui s'est produite suite à la création d'un enchaînement avec un partenaire.

C10–4 décrire, mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques	• Assumer divers rôles avec un partenaire tout en créant des enchaînements; ex. : s'accorder, refléter. Comprendre que les deux partenaires doivent être en mesure d'exécuter les mouvements de l'enchaînement.
C10–5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Travailler avec des partenaires ou en petits groupes pour créer une sculpture humaine ayant pour thème l'équilibre. Essayer des équilibres symétriques, contrastés et assistés.

D10–3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	• Identifier des zones à l'intérieur du gymnase ou de l'installation servant à la gymnastique où le risque de blessure est accru, et démontrer les actions appropriées qui peuvent être prises en vue d'éliminer ce risque.
D10–5 définir et comprendre les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique, y compris la réanimation cardio-respiratoire; ex. : les activités aquatiques; et montrer leur sens des responsabilités dans des actions prises pour faire face aux dangers immédiats et potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	• Créer une liste de contrôle pour la sécurité de l'équipement. Au début de chaque leçon, assumer la responsabilité de monter l'équipement et de passer la liste en revue pour s'assurer qu'il est sécuritaire. Faire revérifier vos évaluations de sécurité par l'enseignant.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A10–12 mettre en pratique, de façon intégrée et avec aisance, les habiletés fondamentales dans des expériences de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : la gymnastique éducative, rythmique et artistique

B10–6 expliquer les bienfaits découlant de la pratique de l'activité physique

Situation de mouvement

Gymnastique – Les élèves créent des enchaînements fondés sur les habiletés, y compris un bon réchauffement et une bonne récupération. À deux, les élèves effectuent un enchaînement final de gymnastique.

Critères

- Les élèves démontrent les composantes suivantes dans leur enchaînement : équilibre, locomotion, utilisation de parcours, rotations et niveaux différents.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification Oui = ✓ Non = x

Évaluation par les pairs	Oui	Non
Utilisent différents niveaux dans leur enchaînement.		
Démontrent une variété d'équilibres.		
Démontrent la locomotion, en utilisant différents parcours.		
Utilisent différentes rotations; ex : roulade avant, roulade arrière.		
Démontrent un début et une fin dans leur enchaînement.		
Coopèrent entre eux dans le groupe.		

Échelle d'appréciation

Évaluation par l'enseignant	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Se déplace en douceur d'une habileté à la suivante; les composantes de l'enchaînement vont bien ensemble.				
Adopte une bonne position tout au long de l'exécution, y compris au départ, aux arrêts et dans les équilibres.				
Paraît fort et maître de ses mouvements, l'enchaînement est agréable esthétique.				
Inclut les composantes requises dans l'enchaînement.				
Coopère avec les membres du groupe.				
Commentaires :				

Stratégies de communication

Entrée dans le journal – Phrase qui commence par :

- Les muscles que j'ai fait travailler aujourd'hui étaient…
- La chose que j'aimerais refaire, c'est…
- Quand je fais ces activités, je me sens…
- Je démontre de la flexibilité quand je fais…
- Ce que j'ai aimé dans mon enchaînement…
- Ce que j'ai aimé dans les autres enchaînements…

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'effectuer des enchaînements de gymnastique avec un partenaire.

La gymnastique ne doit pas nécessairement se limiter au gymnase. Les habiletés fondamentales qui sont développées dans le programme de gymnastique peuvent être mises en pratique dans une variété de milieux. Par exemple, les élèves peuvent combiner les habiletés fondamentales locomotrices, non locomotrices et de manipulation sur des parcours de cordes (bas et hauts), sur des sentiers de randonnée pédestre, dans des parcs et dans le cadre d'activités physiques différentes. Apprendre comment sauter et atterrir, par exemple, constitue deux habiletés importantes dans les sports traditionnels, comme le soccer, le volley-ball, le basket-ball et le football. Un grand nombre d'autres habiletés de transfert de poids et d'équilibre sont importantes dans une variété d'activités physiques. Afin d'inciter les élèves à continuer à exercer et à perfectionner ces habiletés, on devrait leur laisser démontrer et évaluer l'importance de ces habiletés dans des contextes d'activités physiques qui, pour eux, sont intéressantes.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 10 – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 10.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A10–5 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Participer au tir à l'arc et comprendre l'importance de la concentration, de la sécurité, de la position des pieds, de l'alignement, de l'ancrage et du lâcher.
A10–13 adapter et améliorer des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : l'entraînement en résistance, la danse aérobique	• À l'aide d'une liste de vérification, agir comme moniteur auprès d'un camarade pour lui faire utiliser les bonnes techniques liées aux diverses habiletés à exercer dans une variété d'activités; ex. : lancer du poids, flexion du bras/de la jambe.

B10–3 planifier, évaluer et maintenir leur condition physique, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée	• Promouvoir le conditionnement physique individualisé en concevant des exercices d'haltérophilie axés sur la fréquence, l'intensité et la durée.
B10–4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle	• Identifier des types morphologiques en recourant à au moins deux sources; ex. : site Web, journal, magazine. Trouver des exemples d'influence médiatique sur l'image corporelle, et jouer à un jeu de rôle qui illustre une influence positive et une négative.

C10–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Lire une affiche où est inscrit le code de conduite de l'esprit sportif, et y apposer sa signature ou ses initiales pour confirmer son engagement envers les principes de l'esprit sportif.
C10–4 décrire, mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques	• Identifier des modèles positifs qui pratiquent des sports individuels, comme l'athlétisme, la lutte, le tai-chi ou le tae kwon do. Énumérer les caractéristiques qui identifient ces athlètes comme leaders dans leur domaine. Intégrer ces caractéristiques dans des comportements personnels et suivre continuellement leur efficacité en recourant à la rétroaction des pairs (listes de vérification).

D10–2 concevoir un plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques	• Évaluer le niveau de conditionnement physique individuel, et concevoir un programme d'entraînement pour développer des objectifs personnels visant une bonne condition physique.
D10–9 faire preuve d'habiletés de prise de décisions qui reflètent des choix portant sur l'activité physique quotidienne, à l'école et dans la communauté	• Énumérer les programmes récréatifs qui répondent aux besoins individuels de conditionnement physique; ex. : programmes privés de gymnastique ou sports établis au niveau de la communauté. Si possible, visiter plusieurs sites pour faire une activité dans un lieu différent.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Résultats d'apprentissage spécifiques choisis B10–4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle D10–2 concevoir un plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques **Situation de mouvement** Choisir un contexte pour créer une brochure (ex. : lutte ou danse aquatique) et élaborer un plan personnel de conditionnement physique. **Critères** • Contient l'information requise. • Le texte est attrayant et convivial. • Contient des aspects uniques sur la créativité et la réflexion. • Inclut des illustrations et des graphiques. • Contient des plans ou des stratégies pour favoriser la participation. • Inclut un plan personnel de conditionnement physique. **Stratégies d'évaluation** Échelle descriptive (intégration au cours de français) Excellent ☐ • La brochure a un titre pertinent. • Tous les types morphologiques sont mentionnés. • Des graphiques et des illustrations sont utilisés pour complémenter et rehausser la brochure. • Toute l'information est exacte. • Au moins deux ressources sont données pour compléter la brochure; ex. : site Internet, journal, magazine. • Le plan personnel de conditionnement physique favorise une participation soutenue. Compétent ☐ • La brochure a un titre. • Certains des types morphologiques sont mentionnés. • Des graphiques ou des illustrations sont utilisés. • Le plan personnel de conditionnement physique favorise la participation. • La plupart de l'information est exacte. • Une ressource seulement est donnée pour compléter la brochure; ex. : site Internet, journal, magazine. Acceptable ☐ • La brochure a un titre, mais il n'est pas efficace. • Un seul type morphologique est mentionné. • Le plan personnel de conditionnement physique ne favorise que faiblement la participation. • Des graphiques ou des illustrations sont utilisés, mais ils ne rehaussent pas la brochure. • Une partie de l'information est exacte. • Une ou deux ressources supplémentaires sont représentées, mais elles ne donnent pas d'information intéressante. Limité ☐ • La brochure n'est pas intitulée. • Peu d'indication sur les types morphologiques. • Des graphiques et des illustrations sont absents ou si mal utilisés qu'ils gênent la présentation. • L'information est inexacte. • Aucune ressource n'est représentée pour fournir de l'information supplémentaire; ex. : site Web, journal, magazine. • Le plan personnel de conditionnement physique est absent. **Stratégies de communication** Discussion en classe : • Fournir une rétroaction individuelle à chaque élève. Commentaires dans le bulletin scolaire : • L'élève est capable d'élaborer un plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue.	À la fin de la 10e année, les élèves devraient être en mesure de surveiller leur propre niveau de conditionnement physique et d'identifier des façons de le maintenir ou de l'améliorer. Par exemple, être en mesure de reconnaître la différence entre le conditionnement physique aérobique et anaérobique est important pour identifier les bons styles d'entraînement. Si les élèves veulent continuer à faire de la bicyclette, par exemple, ils devraient être au courant des façons de maintenir ou d'améliorer leur capacité aérobique. Si un élève aime faire du sprint, il devrait identifier les méthodes pour maintenir ou améliorer sa capacité anaérobique. En étant capable d'identifier des façons de réaliser leurs objectifs (ex. : améliorer leur temps, perdre du poids), les élèves seront plus motivés à continuer à participer à des activités physiques. L'ABCD de l'éducation physique Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 10 – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 10.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A10–1 mettre en pratique et perfectionner les habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Faire une course d'obstacles en raquette à neige et des courses de relais qui font appel à la coopération. • Se propulser dans l'eau, en utilisant une variété de battements de pieds et en s'aidant d'un dispositif de flottaison.
A10–7 adapter et améliorer leurs habiletés sportives dans divers milieux; ex. : camping, canotage, habiletés reliées à la survie	• Participer à un parcours d'orientation installé sur le terrain de l'école, dans un parc local ou pendant une excursion de camping.

B10–6 expliquer les bienfaits découlant de la pratique de l'activité physique	• Discuter des bienfaits de la participation à une activité physique; ex. : une course en skis de fond dans le voisinage, une course de vélo ou une randonnée pédestre.
B10–7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire; ex. : les bénéfices d'avoir un cœur en bonne santé versus le besoin de soins d'urgence tels que la réanimation cardio-respiratoire (RCR)	• Discuter des conséquences d'un manque d'activité, puis participer à des activités dans un milieu différent, qui réduiront les risques associés à un mode de vie sédentaire; ex. : ski de fond, raquette à neige, randonnée pédestre, natation.
B10–8 choisir et exécuter les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à un état de relaxation	• Participer à des activités de plein air qui contribuent à réduire le stress; ex. : promenades dans la nature, balades à vélo, canot. Pendant un mois, consigner dans un carnet ou un journal les activités entreprises pour gérer le stress ou parvenir à la relaxation.

C10–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Assumer les responsabilités de leader, telles que travailler avec des élèves pour qui le français est une langue seconde, arbitrer et travailler avec des élèves qui ont des déficiences.
C10–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Faire preuve de respect envers les règles, l'étiquette et la sécurité en participant à des événements organisés dans la communauté; ex. : pendant une journée consacrée au ski alpin ou dans une salle de quilles du voisinage, dans des installations de conditionnement physique ou sur la glace de curling du quartier.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

misme tenu	D10–5 définir et comprendre les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique, y compris la réanimation cardio-respiratoire (RCR); ex. : les activités aquatiques; et montrer leur sens des responsabilités dans des actions prises pour faire face aux dangers immédiats et potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	• Revoir les habiletés de survie, en recourant à des simulations dans plusieurs milieux différents; ex. : activités aquatiques, activités de plein air. Écouter une présentation donnée par un biologiste de la communauté ou un sage autochtone sur les plantes indigènes présentes dans les environs, qui pourraient être utilisées pour la survie.
	D10–6 analyser des habitudes de vie associées à l'activité physique et établir des objectifs personnels qui posent un défi en vue de maintenir leur participation pour toute la vie	• Consigner dans un journal la participation à des activités physiques durant la semaine. Puis se fixer des objectifs pour la semaine suivante visant à intégrer dans le temps libre des activités qui se déroulent dans des milieux différents. Recourir à une stratégie de surveillance par un pair pour voir jusqu'à quel point les objectifs ont été atteints.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A10–1 mettre en pratique et perfectionner les habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités

A10–7 adapter et améliorer leurs habiletés sportives dans divers milieux; ex. : camping, canotage, habiletés reliées à la survie

D10–6 analyser des habitudes de vie associées à l'activité physique et établir des objectifs personnels qui posent un défi en vue de maintenir leur participation pour toute la vie

Situation de mouvement

Natation – crawl (action des jambes). Les élèves montrent les bonnes techniques du crawl.

Critères

- Commence le mouvement à partir des hanches.
- Les jambes sont relativement droites.
- Les talons dépassent tout juste de l'eau.
- Forte poussée vers le bas contre l'eau.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

Excellent ☐	• Le mouvement commence à partir des hanches, les genoux se plient, les chevilles sont souples.
Compétent ☐	• Les genoux et les chevilles sont raides, très peu de battement; le nageur est tendu et rigide dans l'eau.
Acceptable ☐	• Les pieds battent complètement hors de l'eau; éclabousse; les jambes font un mouvement de piston comme si le nageur rampait; utilise seulement le bas de la jambe.
Limité ☐	• Incapable de se propulser continuellement dans l'eau; le nageur peut même reculer en flottant et en donnant des coups de pieds.

Liste de vérification (établissement de buts)

Critères	Oui	Non
Définit clairement les buts.		
Définit clairement les preuves de réussite.		
Énumère les actions pour atteindre les buts.		
Énumère les ressources pour obtenir du soutien.		
Établit un plan pour surveiller les progrès.		
Crée un échéancier pour l'exécution au complet.		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Fournir une rétroaction verbale individuelle à chaque élève.
- Offrir une rétroaction à l'élève sur l'évaluation, et établir des buts.

Entrées dans le journal :

- L'élève est responsable de consigner les buts dans un carnet; ex. : nombre de longueurs effectuées sans s'arrêter.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de démontrer les techniques de nage dans les styles de nage qui ont été choisis.

Le fait d'intéresser les élèves à la planification et au volet enseignement des activités les aide à développer des habiletés de leader. Par exemple, ils peuvent devenir des participants actifs lors de la planification d'excursions en plein air, en travaillant de près avec d'autres élèves et l'enseignant pour décider de l'itinéraire qu'empruntera le groupe, de l'équipement qui sera nécessaire et de la nourriture qu'il faudra emporter. Il faudrait aussi discuter de l'étiquette à respecter en plein air et des habiletés de survie, et le groupe devrait s'entraîner à les utiliser avant même de partir pour l'excursion. En travaillant de concert avec l'enseignant, les élèves auront le sentiment qu'ils sont en charge de l'excursion plutôt que d'y être « traînés ». D'autres activités qui aident à stimuler les habiletés de leader pourraient inclure d'aider à planifier et à enseigner une leçon d'éducation physique pour la 1re année, de coordonner une activité intrascolaire dans l'école même, ou d'organiser un événement spécial sur « la vie active » destiné aux membres de la communauté.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Éducation physique 20

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Éducation physique 20

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A20–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 2 S/O
- ☐ 3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 4 S/O
- ☐ 5 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 6 S/O

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 acquérir et combiner des habiletés sportives plus complexes dans divers milieux; ex. : de la plongée libre jusqu'à la plongée en scaphandre
- ☐ 8 créer et exécuter des pas de danse plus complexes
- ☐ 9 chorégraphier, exécuter et interpréter des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale* et de fantaisie
- ☐ 10 acquérir et perfectionner des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux
- ☐ 11 appliquer les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux
- ☐ 12 mettre en pratique, de façon intégrée, les habiletés fondamentales dans une variété d'expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe
- ☐ 13 acquérir et intégrer des habiletés sportives plus difficiles dans diverses activités individuelles; ex. : l'autodéfense

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B20–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 comparer et contraster divers régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques; ex. : pré-compétition ou post-compétition
- ☐ 2 trouver d'autres façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique
- ☐ 3 planifier, évaluer et maintenir leur condition physique, en recourant aux principes de l'entraînement : la progression, la surcharge, la spécificité

Image corporelle

- ☐ 4 interpréter l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle
- ☐ 5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques

Bien-être

- ☐ 6 analyser les bienfaits tirés de l'activité physique
- ☐ 7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire
- ☐ 8 concevoir et mettre en œuvre un plan de gestion de leur propre stress

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C20–
Communication

- ☐ 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
- ☐ 2 montrer qu'ils comprennent quels sont les comportements appropriés pour être des modèles de vie active

* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Esprit sportif

☐ 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

Leadership

☐ 4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté

Travail d'équipe

☐ 5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D20–

Effort

☐ 1 manifester des habitudes de vie active

☐ 2 améliorer leur plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques

Sécurité

☐ 3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités

☐ 4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération

☐ 5 démontrer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : le camping; et, identifier et analyser les dangers potentiels les affectant eux-mêmes et les autres

Établissement d'objectifs/Défi personnel

☐ 6 déterminer des objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes, ainsi qu'un échéancier en vue de les réaliser

☐ 7 S/O

Une vie active dans la communauté

☐ 8 rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté

☐ 9 évaluer les problèmes qui influencent le processus de prise de décisions relatif à l'activité physique quotidienne

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 20 – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 20.

Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A20–3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Remplir une liste de contrôle qui identifie les habiletés non locomotrices utilisées dans diverses danses. Ensuite, discuter des façons d'améliorer la performance et les mettre en pratique.
A20–8 créer et exécuter des pas de danse plus complexes	• Créer et ajouter des figures plus complexes à une danse en ligne; ex. : tours, changements de direction, mouvements expressifs des bras et des jambes, accessoires tels que cordes ou cerceaux.
A20–9 chorégraphier, exécuter et interpréter des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie	• À l'aide d'une variété de ressources (ex. : Internet et cédéroms), faire des recherches sur l'évolution de diverses danses, en tenant compte des différences dans les aptitudes individuelles, les intérêts, le sexe et les antécédents culturels. Démontrer la danse à la classe et la lui faire exécuter, en donnant les explications appropriées.

Bienfaits pour la santé

B20–2 trouver d'autres façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	• Faire l'expérience d'une variété de danses, et déterminer les différents niveaux et types de conditionnement physique que chacune nécessite. Discuter de la façon dont une meilleure condition physique affecte la performance.
B20–6 analyser les bienfaits tirés de l'activité physique	• Calculer le rythme cardiaque à l'effort (220 – l'âge) x 70 % et le rythme cardiaque maximal (220 – l'âge) x 85 %. Suivre les progrès pour voir comment différentes danses font grimper le rythme cardiaque près de son maximum.

Coopération

C20–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté	• En petits groupes, apprendre une nouvelle danse en ligne à la classe ou à un autre groupe. En tant qu'individu, évaluer la performance des instructeurs, en faisant des recommandations visant une amélioration.
C20–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Produire et démontrer des critères portant sur l'étiquette de la danse dans un contexte de danse sociale.

Dynamisme soutenu

D20–8 rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté	• Participer à l'organisation d'un bal à l'école ou dans la communauté.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A20–9 chorégraphier, exécuter et interpréter des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie

C20–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté

Situation de mouvement

Danse en ligne – Les élèves travaillent par groupes de quatre ou cinq pour créer et exécuter une danse en ligne.

Critères

- Fournit le leadership à ses pairs grâce à une communication et une démonstration efficaces.
- Travaille comme membre du groupe.
- Le mouvement rythmique est expressif et en accord avec le thème.
- Les mouvements sont coordonnés avec la musique.
- Les techniques de danse sont appropriées.
- Participe à l'activité.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation (autoévaluation)

Habiletés de chef/membre d'une équipe	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Contribue au groupe.				
Accepte volontiers de coopérer/faire des compromis.				
Fait preuve de jugement dans le choix de la musique et de la chorégraphie.				
Reste concentré sur la tâche.				
Encourage ses pairs.				
Enthousiaste.				

Stratégies de communication

- Auto-réflexion au moyen de commentaires dans le journal.
- Rétroaction de l'enseignant.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de chorégraphier, exécuter et interpréter une danse pour lui et pour les autres.

Organiser une sortie pour aller voir un spectacle de danse professionnelle; ex. : ballet, comédie musicale. Après la sortie, discuter avec les élèves de la façon dont les artistes transmettaient les sentiments par le mouvement. Faire identifier aux élèves plusieurs mots qui transmettent les sentiments/émotions, et leur faire intégrer ces mots dans une danse créative. Une fois qu'ils ont exécuté leur danse, leur demander de choisir un partenaire. Les partenaires font alors chacun des mouvements qui expriment des émotions opposées. Par exemple, si l'un court vite pour communiquer la joie, l'autre partenaire devrait courir plus vite pour communiquer la colère. Demander aux autres élèves qui regardent d'essayer de trouver quels sont les sentiments/émotions que transmettent les partenaires.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 20 – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés, des techniques et des stratégies individuelles et de manipulation, et devenir conscients de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 20.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A20–5 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• En s'appuyant sur des critères préétablis, évaluer l'exécution des habiletés dans le cadre de jeux. Fournir ensuite une rétroaction à un partenaire sur la façon d'améliorer la performance.
A20–10 acquérir et perfectionner des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux	• En utilisant des stations et des cartes de tâches, s'exercer à diverses habiletés spécifiques à des jeux, seuls, avec un partenaire ou en groupes; ex. : passe par-dessus la tête, lancer en suspension, écran.
A20–11 appliquer les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux	• Guider ses pairs dans un jeu innovateur conçu pour s'insérer dans un ensemble particulier de types de jeux; ex. : indiquer les similarités entre les règles, habiletés et stratégies du jeu innovateur et celles d'autres jeux connus de même nature (basket-ball, soccer, hockey).

B20–1 comparer et contraster divers régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques; ex. : pré-compétition ou post-compétition	• Comparer les besoins nutritionnels nécessaires à une partie de basket-ball par opposition à une course de fond. Participer à chaque activité pour faciliter la comparaison.
B20–2 trouver d'autres façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	• Participer à un jeu actif qui mettra en valeur diverses composantes de la condition physique fonctionnelle, puis identifier et analyser ces composantes. • En essayant diverses activités, identifier un aspect peu développé de la condition physique. À l'aide d'une variété d'activités reliées à des jeux, concevoir un programme pour améliorer la condition physique; ex. : utiliser un circuit de ballons lestés (médicine-ball) pour améliorer la force générale du corps.

C20–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Créer des exemples de comportements qui démontrent l'esprit sportif dans des activités physiques; ex. : rétroaction positive, respect manifesté envers les arbitres. Après avoir participé à des jeux, s'autoévaluer et évaluer les autres à l'aide de critères préétablis.
C20–5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• En jouant en double à des jeux sur des courts, élaborer des stratégies avec un partenaire; ex. : au tennis, s'éloigner et se rapprocher ensemble du filet.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

D20–2	améliorer leur plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques	• Garder un journal d'entraînement qui comptabilise la participation individuelle à des activités physiques sur 12 semaines. Établir des objectifs personnels à atteindre durant cette période, objectifs qui présentent un défi tout en étant réalistes. Évaluer la performance à la fin des 12 semaines.
D20–8	rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté	• Planifier, annoncer et diriger une soirée sur le thème des jeux, ou bien un programme intrascolaire qui se déroulera à l'école pour d'autres élèves. Les thèmes pourraient inclure : En hommage à la vie active, Les jeux à travers le monde, Mini-Olympiques.

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Résultats d'apprentissage spécifiques choisis A20–10 acquérir et perfectionner des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux A20–11 appliquer les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux B20–2 trouver d'autres façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique D20–2 améliorer leur plan personnel qui est motivant et qui favorise une participation soutenue à des activités physiques **Situation de mouvement** Hand-ball en équipe – Les élèves démontrent les habiletés fondamentales qui entrent en jeu dans le hand-ball en équipe. **Critères** • Accepte les décisions de l'arbitre. • Identifie les bienfaits pour la santé reliés à l'activité. • Démontre les habiletés. • Coopère et applique les règles du jeu. Questionnaire sur l'activité physique (questions ouvertes) 1. Comment classes-tu l'activité physique que tu fais chaque jour? ☐ légèrement actif ☐ moyennement actif ☐ très actif 2. Quelles activités physiques fais-tu sur une base régulière? _____ 3. Classe les composantes de la condition physique qui suivent selon la fréquence à laquelle tu les exerces, en utilisant le code : 4 = tous les jours; 3 = de 3 à 6 fois par semaine; 2 = rarement; 1 = jamais ___ endurance cardio-pulmonaire ___ endurance musculaire ___ force musculaire ___ flexibilité 4. Identifie ton plan personnel pour améliorer ta condition physique. _____ 5. Quelle conclusion d'ensemble peux-tu tirer sur ta condition physique? _____ 6. Comment vas-tu évaluer les progrès dans ta condition physique? _____ 7. Identifie un modèle de vie active dans ta vie. _____ **Stratégies de mesure et d'évaluation**	Identifier plusieurs équipes dans la communauté qui ont besoin d'entraîneurs. Encourager les élèves à prendre une part active à l'entraînement en leur offrant le Programme national de certification des entraîneurs – Niveau 1, par l'entremise de l'école, du cours d'éducation physique ou d'une clinique offerte dans la communauté. Dans le cadre du cours d'éducation physique, laisser les élèves qui agissent comme entraîneurs s'essayer à entraîner leurs pairs dans la classe. Laisser ces derniers fournir une rétroaction sur le contenu de la séance, en commentant sur ce qui était bien et en offrant des suggestions sur ce qui pourrait être modifié.

Échelle d'appréciation	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Accepte les décisions de l'arbitre.				
Identifie les bienfaits pour la santé reliés à l'activité.				
Démontre les habiletés.				
Coopère et applique les règles du jeu.				

(suite…)

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
Stratégies de communication • Le questionnaire sur l'activité physique peut être retourné avec des commentaires de l'enseignant. Commentaires dans le bulletin scolaire : • L'élève trouve des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique.	L'ABCD de l'éducation physique Activités · Bienfaits pour la santé · Coopération · Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 20 – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi pour leurs habiletés personnelles, qui leur permettent d'acquérir un bon port, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 20.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A20–5 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Pour un petit groupe, créer un enchaînement au sol/tapis, qui s'appuie sur un thème particulier et fait intervenir l'utilisation d'objets à manipuler; ex. : cerceaux, ballons, cordes à sauter.
A20–12 mettre en pratique, de façon intégrée, les habiletés fondamentales dans une variété d'expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe	• Créer une pyramide à trois ou cinq personnes, en concevant une base solide et des sorties sécuritaires.

B20–1 comparer et contraster divers régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques; ex. : pré-compétition ou post-compétition	• Discuter des bienfaits que procurent de saines habitudes alimentaires ou écrire à leur sujet. Appliquer un changement dans ses propres habitudes alimentaires, et suivre les résultats pendant un mois. Discuter des changements vécus.
B20–4 interpréter l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle	• Revoir divers messages reliés à l'image corporelle véhiculée dans les médias; ex. : mannequins, culturistes. Critiquer et comparer les images médiatiques avec sa propre image corporelle et avec celle qu'on préfère.

C20–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Travailler ensemble à créer un équilibre ou une pyramide, en démontrant la collaboration dans l'action.
C20–2 montrer qu'ils comprennent quels sont les comportements appropriés pour être des modèles de vie active	• Établir des rapports entre le développement de la force musculaire en gymnastique et le mode de vie actif.

D20–3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	• Créer un enchaînement au sol qui fait appel à de l'équipement varié, et en faire le tracé sur papier. Le diagramme devrait montrer les grands principes de sécurité dont il faut tenir compte quand on installe l'équipement et qu'on exécute l'enchaînement. Démontrer ces principes durant l'exécution.
D20–4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	• À la fin de la leçon, faire ensemble un exercice de récupération comportant étirements et relaxation.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A20–12 mettre en pratique, de façon intégrée, les habiletés fondamentales dans une variété d'expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe

D20–3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités

Situation de mouvement

Construction d'une pyramide – En groupes de quatre ou cinq, les élèves essaient de construire une pyramide originale qui fait intervenir tous les membres du groupe.

Critères

- Coopère avec les membres du groupe.
- Utilise différents niveaux.
- Démontre les principes de sécurité pour les pyramides.
- Démontre un bon contrôle.
- Démontre une variété d'équilibres.
- Esthétique.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation

Évaluation de la pyramide	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Coopère avec les membres du groupe.				
Utilise différents niveaux.				
Démontre les principes de sécurité.				
Démontre un contrôle (au moins 3 secondes).				
Démontre une variété d'équilibres.				
Esthétique.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- L'enseignant donne une rétroaction aux élèves au moyen d'une photo de la pyramide et d'un barème de classement. L'enseignant fait des commentaires sur la maîtrise que démontrent des élèves quand ils font la pyramide.
- Enregistrer sur vidéo les élèves en train de monter leurs pyramides. Visionner l'enregistrement pour lancer la discussion.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'élaborer et d'appliquer des normes et des règles de sécurité dans une variété d'activités.

En groupes de trois, demander aux élèves de monter un enchaînement de deux minutes en musique, qui montre des équilibres en partenariat. Les élèves pourraient identifier un thème autour de la condition physique fonctionnelle pour lier les divers éléments de l'enchaînement. Par exemple, un thème portant sur la force pourrait être utilisé quand les élèves exécutent leurs équilibres en partenariat. Divers aspects de la force pourraient être intégrés, tels que des supports, des contrepoids et des contretractions. Si les élèves acceptent, leur faire exécuter leurs équilibres devant d'autres membres de l'école pour promouvoir un mode de vie actif.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

ÉDUCATION PHYSIQUE 20 – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 20.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	
A20–1 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Perfectionner la technique de la course de haies. Observer un partenaire sur une course de trois haies comportant diverses hauteurs, et lui offrir une rétroaction.
A20–13 acquérir et intégrer des habiletés sportives plus difficiles dans diverses activités individuelles; ex. : l'autodéfense	• Développer des habiletés spécifiques pour des activités où interviennent des roues; ex. : patinage à roues alignées, monocycle, planche à roulettes, bicyclette. • Prendre part à une épreuve inuite de tir aux jambes.
Bienfaits pour la santé	
B20–3 planifier, évaluer et maintenir leur condition physique, en recourant aux principes de l'entraînement : la progression, la surcharge, la spécificité	• Travailler avec d'autres élèves à la conception, à l'exécution et à l'évaluation de programmes de conditionnement physique, qui intègrent : – les principes de l'entraînement (progression, surcharge et spécificité); – la connaissance des systèmes cardio-pulmonaires, musculaires et squelettiques.
B20–5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques	• Discuter des conséquences de l'utilisation de substances visant à améliorer la performance. Discuter de la façon dont la participation à des activités sans utiliser ces substances est bien plus saine, sécuritaire et éthique.
B20–8 concevoir et mettre en œuvre un plan de gestion de leur propre stress	• Après avoir été initié à une grande variété de techniques de gestion du stress (ex. : tai-chi, yoga), identifier les techniques de relaxation et les stratégies de gestion du stress pour soulager le stress. Concevoir un plan en vue d'utiliser ces stratégies quand on se sent stressé.
Coopération	
C20–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• En apprenant les techniques complexes propres au cirque (utilisation du monocycle, des échasses, jonglage), noter ses sentiments; ex. : frustration, fierté. Discuter de l'effet produit par un défi optimal : est-il passionnant ou est-il ennuyeux ?
Dynamisme soutenu	
D20–1 manifester des habitudes de vie active	• Choisir une activité individuelle à laquelle participer durant au moins 20 minutes par jour, 3 jours par semaine. Assurer un suivi de l'activité en consignant des entrées dans un journal pendant un mois.
D20–5 démontrer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : le camping; et, identifier et analyser les dangers potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	• Identifier des blessures potentielles qu'on pourrait subir dans une activité de son choix. Démontrer des façons de prévenir de telles blessures.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

B20–3 planifier, évaluer et maintenir leur condition physique, en recourant aux principes de l'entraînement : la progression, la surcharge, la spécificité
B20–8 concevoir et mettre en œuvre un plan de gestion de leur propre stress
D20–1 manifester des habitudes de vie active

Situation de mouvement

Plan personnel de conditionnement physique – Les élèves élaborent un plan personnel de conditionnement physique.

Critères

- Détermine son niveau actuel de condition physique.
- Établit un objectif de condition physique.
- Trace un plan d'action.
- Met le plan en œuvre selon un échéancier spécifié.
- Surveille les progrès dans la réalisation de l'objectif.
- Détermine et communique ce qui contribue aux changements.
- Identifie des domaines d'amélioration future.

Communication orale

- Quels sont tes objectifs à court terme et à long terme?
- Comment prévois-tu d'atteindre tes objectifs, et quels principes du conditionnement physique vas-tu mettre en jeu?
- Quelles activités fais-tu hors de la classe d'éducation physique qui pourraient t'aider à atteindre tes objectifs?

Stratégies d'évaluation

Liste de vérification pour l'établissement des objectifs

Critères	Oui	Non
Définit clairement les objectifs.		
Définit clairement les critères et les preuves qui montrent que l'objectif a été atteint.		
Énumère les ressources pour obtenir du support.		
Établit un plan pour surveiller les progrès.		
Crée un échéancier pour l'exécution.		

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Rétroaction sur une base individuelle – L'élève rencontre l'enseignant pour discuter de son plan personnel de conditionnement physique.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'établir des objectifs à court et à long termes concernant l'exercice et un échéancier pour les atteindre qui continuera de lui présenter des défis sur le plan personnel.

Les élèves devraient être en mesure d'évaluer non seulement leur propre condition physique, mais aussi celle des autres. Ils pourraient organiser une Foire de la vie active et de la santé à leur école, où les autres élèves seraient invités et pourraient faire évaluer leur condition physique par les membres de la classe. Les élèves évalueraient par exemple diverses composantes de la force, de l'endurance, de l'agilité et de la vitesse, pour fournir une évaluation globale. En s'appuyant sur les résultats de chacun, les élèves pourraient offrir des suggestions sur les activités et la nutrition qui permettraient d'améliorer la performance. Les élèves devraient assurer un suivi des personnes qu'ils ont évaluées pour voir si leur condition physique fonctionnelle s'améliore avec le temps.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 20 – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 20.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A20–1 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Développer un niveau fonctionnel de compétence dans des habiletés pratiquées dans des milieux différents, en ayant des occasions de s'exercer individuellement ou en étant guidé; ex. : en faisant de la bicyclette, changer de vitesse, freiner, rouler hors piste.
A20–7 acquérir et combiner des habiletés sportives plus complexes dans divers milieux; ex. : de la plongée libre jusqu'à la plongée en scaphandre	• Pratiquer diverses activités aquatiques qui sont de plus en plus difficiles, en développant des habiletés spécifiques; ex. : plongée libre, plongée en scaphandre autonome, hockey sous l'eau, plongeon, water polo, nage synchronisée, conditionnement physique en milieu aquatique.

B20–1 comparer et contraster divers régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre de diverses activités physiques; ex. : pré-compétition ou post-compétition	• Discuter de la surcharge glucidique dans le cadre de différents volets d'activités de performance. Interviewer une personne qui est un modèle de vie active ou un athlète qui pourrait pratiquer la surcharge glucidique en vue de réaliser des objectifs de conditionnement physique.
B20–7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire	• Faire des recherches sur les bienfaits tirés d'une augmentation d'un volet de la condition physique fonctionnelle; ex. : force musculaire, endurance ou flexibilité. Discuter de l'impact d'un mode de vie sédentaire sur cette composante de la condition physique.

C20–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté	• Mettre sur pied et diriger une leçon de conditionnement physique en milieu aquatique pour des pairs ou des membres de la communauté.
C20–5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• En petits groupes, planifier tous les repas destinés au groupe avant que celui-ci parte pour faire une excursion en montagne.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
D20–5 démontrer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : le camping; et, identifier et analyser les dangers potentiels les affectant eux-mêmes et les autres	• Apprendre la réanimation cardio-respiratoire (RCR) et vivre ensuite une expérience de situation d'urgence simulée en vue de réagir dans différentes situations; ex. : excursion en ski de fond, randonnée pédestre ou excursion de camping.
D20–6 déterminer des objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes, ainsi qu'un échéancier en vue de les réaliser	• Discuter de la façon dont des facteurs comme le sexe, la culture, l'environnement et le coût peuvent influencer les choix d'un individu concernant ses activités. En tenant compte de ces facteurs et en incluant des objectifs à long et à moyen termes, concevoir pour la classe un programme qui se déroulera dans un milieu différent.
D20–9 évaluer les problèmes qui influencent le processus de prise de décisions relatif à l'activité physique quotidienne	• Identifier les facteurs qui influencent la capacité à être actif tous les jours. Déterminer ceux qui sont insurmontables et ceux que l'on peut dominer. Établir un programme d'activité physique quotidienne pour une semaine.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A20–1 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités

C20–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté

C20–5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

D20–3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités

Situation de mouvement

Ballon balai – Les élèves démontrent les habiletés qui entrent en jeu dans le sport du ballon balai, y compris la sécurité.

Critères

- Applique les règles du ballon-balai.
- Démontre des habiletés de chef ou de membre d'une équipe.
- Encourage les joueurs, quelles que soient leurs capacités.
- Met en pratique des règles et des routines de sécurité.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Suit toujours les règles du jeu.	Suit souvent les règles du jeu.	Suit parfois les règles du jeu.	Démontre peu ou pas de connaissance des règles du jeu.
Démontre toujours des habiletés de leadership.	Joue souvent en considérant la sécurité et le bien-être des autres.	Joue parfois en considérant les besoins des autres.	Manifeste des comportements hors tâche en se plaignant, critiquant ou blâmant les autres.
Démontre toujours les bonnes habiletés.	Démontre souvent les bonnes habiletés.	Démontre parfois les bonnes habiletés.	Démontre rarement ou jamais les habiletés.
Encourage toujours les autres joueurs.	Encourage souvent les autres joueurs.	Encourage parfois les autres joueurs.	Encourage rarement ou jamais les autres joueurs.

Stratégies de communication

Rétroaction/Discussion :

- Rétroaction sur une base individuelle – À la fin de la leçon, les élèves se réfèrent à une planchette à pince munie d'une liste de contrôle. Une rétroaction immédiate permet aux élèves d'établir les buts nécessaires pour la leçon suivante.
- Une rétroaction verbale est donnée tout au long de la partie.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

L'élève est capable d'élaborer et d'appliquer des pratiques qui contribuent au travail d'équipe.

Le fait de demander aux élèves d'enseigner à des groupes de la communauté des activités qui se déroulent dans un milieu différent constitue pour eux une excellente façon de développer des habiletés de leader. Par exemple, les élèves peuvent communiquer avec divers groupes, comme les Scouts ou les Jeannettes, pour leur apprendre les habiletés d'orientation. Les élèves assument la responsabilité de la conception et de la mise sur pied de l'activité, de l'enseignement des règles et des habiletés nécessaires à l'orientation (ex. : lecture de carte et de boussole, course et saut) et ils doivent s'assurer que le parcours est sécuritaire et à la portée de tous. Les élèves peuvent aussi apprendre à des enfants comment mettre sur pied leur propre parcours dans un parc avoisinant, sous diverses conditions climatiques, ou même dans leur propre cour. En hiver, les élèves pourraient créer un parcours d'orientation hivernal où les enfants doivent être chaussés de raquettes.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Éducation physique 30

Activités

Bienfaits pour la santé

Coopération

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques – Éducation physique 30

Activités

Résultat d'apprentissage général A : Activités

A30–
Habiletés fondamentales

- ☐ 1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 2 S/O
- ☐ 3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 4 S/O
- ☐ 5 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- ☐ 6 S/O

Application des habiletés fondamentales

- ☐ 7 recommander et choisir des habiletés sportives appropriées à un milieu différent, afin d'atteindre le but d'une activité; ex. : canotage en eau vive versus canotage en eau calme
- ☐ 8 créer, perfectionner et exécuter des pas de danse plus complexes
- ☐ 9 chorégraphier, exécuter et évaluer des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale* et de fantaisie
- ☐ 10 acquérir et perfectionner davantage des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux
- ☐ 11 appliquer et analyser les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux
- ☐ 12 perfectionner les habiletés fondamentales et les transférer dans diverses expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe
- ☐ 13 recommander un choix d'habiletés sportives précises en vue de la pratique d'activités individuelles à utiliser toute la vie; ex. : le cyclisme

Bienfaits pour la santé

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

B30–
Condition physique fonctionnelle

- ☐ 1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique
- ☐ 2 évaluer différentes activités et leurs effets sur le niveau fonctionnel de conditionnement physique
- ☐ 3 évaluer, surveiller et adapter des plans de conditionnement physique, pour eux-mêmes et pour d'autres, en appliquant les principes de l'entraînement

Image corporelle

- ☐ 4 interpréter et évaluer l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle
- ☐ 5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques

Bien-être

- ☐ 6 prédire les bienfaits tirés de l'activité physique
- ☐ 7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire
- ☐ 8 suivre de près et évaluer le plan de gestion de leur propre stress

Coopération

Résultat d'apprentissage général C : Coopération

C30–
Communication

- ☐ 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
- ☐ 2 discuter des problèmes associés à une vie active

Esprit sportif

- ☐ 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Leadership

☐ 4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté

Travail d'équipe

☐ 5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

☐ 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

D30–
Effort

☐ 1 manifester des habitudes de vie active

☐ 2 recommander des changements éventuels à leur plan personnel pour garder des habitudes de vie active et saine

Sécurité

☐ 3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités

☐ 4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération

☐ 5 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres

Établissement d'objectifs/Défi personnel

☐ 6 évaluer et réviser les objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes

☐ 7 S/O

Une vie active dans la communauté

☐ 8 rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté

☐ 9 élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A30–3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Créer et exécuter une danse du style où l'on frappe du pied, dans laquelle les activités rythmiques sont exécutées sur place à l'aide de divers objets de percussion; ex. : poubelles, bouteilles à boisson gazeuse, sacs de plastique.
A30–8 créer, perfectionner et exécuter des pas de danse plus complexes	• À deux, chorégraphier et enseigner une danse sociale sur une musique qu'on a choisie.
A30–9 chorégraphier, exécuter et évaluer des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie	• Créer une séquence de danse où l'on frappe du pied, puis l'exécuter lors d'un récital donné à l'heure du dîner pour toute l'école.

B30–4 interpréter et évaluer l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle	• Discuter de l'image de la danse et des danseurs dans le contexte culturel de la communauté et de celui de l'école.
B30–7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire	• Comparer les bienfaits pour la santé tirés de la danse par les personnes qui participent à des programmes de danse sur une base régulière, par opposition à celles qui ne font jamais de danse.

C30–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	• Revoir et évaluer le journal d'un camarade de classe où il a inscrit ses sentiments et ses expériences durant toute l'unité de danse.
C30–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	• Organiser une sortie, inviter des artistes à venir dans la classe, ou bien visionner une cassette vidéo pour apprendre des danses provenant d'autres cultures. Discuter de la nature de ces différentes danses et de ce qu'elles impliquent; ex. : regarder un spectacle de danse ukrainienne, puis s'entraîner et exécuter des numéros pendant la leçon.

D30–6 évaluer et réviser les objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes	• Évaluer la façon dont la danse peut devenir une composante intégrale du maintien de la condition physique. Identifier des associations ou des clubs dans la communauté où vous pouvez enseigner ou participer à des leçons sur une base régulière.
D30–9 élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques	• Acquérir une attitude positive vis-à-vis de la danse et des bienfaits qu'elle procure, en participant de façon active à des danses traditionnelles issues de patrimoines divers.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A30–8 créer, perfectionner et exécuter des pas de danse plus complexes

A30–9 chorégraphier, exécuter et évaluer des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie

C30–1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques

C30–6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres

Situation de mouvement

Danse sociale – Les élèves choisissent une danse sociale (ex. : tango, valse, fox-trot). Ils choisissent une musique appropriée et apprennent la danse aux autres élèves de la classe. Ils enregistrent la danse sur vidéo.

Critères

- Connaissance des pas et figures de la danse.
- Les mouvements sont rythmés et coordonnés avec la musique.
- Les figures innovatrices sont incorporées.
- Les techniques du style de danse sont appropriées.
- L'esprit de la danse est bien exprimé.
- Le participant communique ses pensées de façon respectueuse.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Connaît les figures et les pas de la danse.				
Exécute les pas avec le bon rythme et de façon synchronisée.				
Montre des figures innovatrices.				
Technique du style de danse sont appropriées.				
Exprime l'esprit de la danse.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Les commentaires venant de l'évaluation par les pairs sont discutés. Visionnement de la cassette vidéo pour lancer la discussion.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de chorégraphier, exécuter et interpréter une danse pour lui et pour les autres.

On pense rarement à la danse comme à une activité qui pourrait être incluse dans un programme intrascolaire. Dans le cadre du cours Éducation physique 30, demander aux élèves de mettre sur pied et de diriger une session de danse intrascolaire. Le programme devrait offrir une variété d'options pour les autres élèves de l'école. Ces options pourraient inclure, par exemple, des formes de danse comme la danse folklorique, la gigue, la danse en ligne, les danses culturelles, le jazz et le ballet. Les élèves du cours Éducation physique 30 seraient responsables de l'organisation et de la promotion du programme ainsi que du choix de la musique. Un récital mis sur pied par tous les participants de l'école pourrait également être inclus si les élèves se sentent à l'aise avec le projet et se disent prêts à participer.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés, des techniques et des stratégies individuelles et de manipulation, et devenir conscients de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A30–5 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Participer à un projet d'écriture qui décompose et explique les principales étapes d'un coup au golf; ex. : le coup d'approche roulé, la décoche. Enseigner les étapes au reste de la classe.
A30–10 acquérir et perfectionner davantage des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux	• Créer des stratégies de développement des habiletés pour mettre en valeur une habileté spécifique à une activité; ex. : se mettre en position défensive, tactique de l'avantage numérique au soccer.
A30–11 appliquer et analyser les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux	• Choisir des structures de jeux connus et les adapter pour inventer d'autres types de jeux; ex. : adapter la règle du six contre six au volley-ball intérieur à celle du trois contre trois au volley-ball extérieur.

B30–2 évaluer différentes activités et leurs effets sur le niveau fonctionnel de conditionnement physique	• Choisir et diriger un jeu pour lequel on a un intérêt personnel. Comparer les exigences du jeu en ce qui concerne la condition physique. Répondre aux questions suivantes : – Quels facteurs modifiant la performance pourraient améliorer la condition physique pour ce jeu; ex. : le régime alimentaire, l'entraînement? – Que feriez-vous pour élever le niveau de votre performance individuelle dans ce jeu?
B30–6 prédire les bienfaits tirés de l'activité physique	• Participer à divers types de jeux; ex. : de territoire, sur court, de cible et au filet. Comparer les différents bienfaits pour la santé que chacun procure.

C30–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté	• Acquérir des capacités de leader en travaillant avec un mentor de son choix; ex. : entraîneur, arbitre, enseignant. Pour se préparer : – déterminer ses propres points forts de leader et son intérêt à agir comme leader; – organiser l'encadrement; – décider des objectifs de l'encadrement. – Évaluer sa propre performance de leader durant l'encadrement.
C30–5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Participer à des jeux dont les systèmes de pointage sont modifiés en vue d'accorder plus de points aux équipes dont les membres participent tous ensemble aux occasions de marquer.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

D30–3	élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités	• Travailler en petits groupes à développer des règles, procédures et pratiques de sécurité pour la participation à une variété de structures de jeux. Faire part des résultats à l'ensemble de la classe et démontrer ces pratiques au cours d'une activité.
D30–9	élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques	• Identifier des raisons, telles que la culture, le sexe, le coût et l'aptitude, qui expliquent la non-participation à une variété de jeux; ex. : le golf peut être perçu comme un sport qui coûte cher et qui prend beaucoup de temps. Élaborer des stratégies pour accroître la participation et surmonter les obstacles.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A30–5 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités

C30–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté

Situation de mouvement

Golf – L'élève choisit un coup de golf à enseigner à un pair. L'élève analyse, évalue et adapte le coup de golf d'un pair et offre une rétroaction positive sur la façon de l'améliorer.

Critères

- Prépare un plan d'enseignement du coup de golf.
- Enseigne le coup de golf à un débutant.
- Identifie des façons d'améliorer la performance.
- Communique les recommandations au golfeur débutant.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle descriptive

4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité
Plan d'enseignement cohérent.	Un ou deux changements au plan d'enseignement.	Trois ou quatre changements au plan d'enseignement.	Aucun plan d'enseignement.
Enseignement cohérent et significatif.	Enseignement souvent significatif.	Enseignement parfois significatif	Enseignement fourni avec beaucoup d'aide.
Habiletés de communication cohérentes et efficaces.	Utilise souvent des habiletés de communication efficaces.	Utilise parfois des habiletés de communication efficaces.	Habiletés de communication inefficaces.

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- rétroaction sur une base individuelle
- donne les notes de l'échelle descriptive
- auto-réflexion
- la leçon donnée par le bénévole devrait être enregistrée sur vidéo pour que l'enseignant/l'élève/le pair puisse fournir une rétroaction
- entrée dans le journal.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'analyser, d'évaluer et d'adapter la performance d'un partenaire pendant que celui-ci s'engage dans une expérience de leadership.

Être capable de fournir aux athlètes une rétroaction sur leur performance est une habileté importante à acquérir pour les élèves du cours Éducation physique 30. Une rétroaction sur la performance inclut une information sur la façon dont le participant réalise son activité et sur la façon dont il pourrait s'améliorer. Le fait de demander aux élèves d'évaluer leurs pairs quant à leur performance au jeu et de leur offrir une rétroaction aidera les athlètes à améliorer leur performance et leur compétence. Avec de la pratique, les élèves seront capables d'offrir une meilleure rétroaction aux participants. Au début, les élèves doivent être suffisamment informés pour savoir ce qu'il faut chercher pendant un jeu. Si l'une des catégories est la mise en pratique d'une habileté au volley-ball, les élèves doivent d'abord identifier quelles habiletés ils vont évaluer et ce à quoi ressemble une mise en pratique efficace de ces habiletés. À la suite du jeu, les élèves peuvent fournir une rétroaction au participant sur sa performance et offrir des suggestions pour l'améliorer.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi pour leurs habiletés personnelles, qui leur permettent d'acquérir un bon port, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.

	Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
Activités	A30–3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• À l'aide de fiches de tâches, choisir et modifier des équilibres complexes à exécuter avec un partenaire, tout en recevant une rétroaction sur des points tels que la symétrie et la maîtrise du mouvement.
	A30–12 perfectionner les habiletés fondamentales et les transférer dans diverses expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe	• Créer un enchaînement au sol de 3 minutes qui intègre des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation. Évaluer la performance de ses camarades de classe, en recourant à des critères préétablis.
Bienfaits pour la santé	B30–5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques	• Discuter des pressions que les gymnastes d'élite subissent pour maintenir leur flexibilité et un faible pourcentage de tissu adipeux. Discuter des stratégies visant à rééduquer les athlètes et à leur présenter d'autres solutions que celle d'utiliser des substances nocives (ex. : la pilule contraceptive pour retarder l'apparition des règles) ou d'adopter des habitudes nutritives dangereuses (ex. : manger des mouchoirs en papier pour se remplir l'estomac). Faire des jeux de rôle où l'on est successivement participant, entraîneur et parent.
	B30–7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire	• Développer une série progressive d'exercices de gymnastique que les parents peuvent faire pour maintenir ou renforcer leur condition physique fonctionnelle; ex. : maintenir la force en effectuant des exercices d'équilibre. Démontrer ces activités aux parents.
	B30–8 suivre de près et évaluer le plan de gestion de leur propre stress	• Élaborer des stratégies pour surmonter les diverses sortes de stress liées à de grandes manifestations; ex. : rassemblement des élèves de l'école, compétition.
Coopération	C30–3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	• Élaborer un code de conduite pour les spectateurs et les juges durant l'exécution d'enchaînements par les élèves, et surveiller l'utilisation du code.
Dynamisme soutenu	D30–4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	• Élaborer des plans et diriger les autres dans des exercices de réchauffement et de récupération pour une leçon particulière. Penser aux points suivants : – but et aspect progressif du réchauffement; – pertinence et rapport du réchauffement à l'activité.
	D30–5 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres	• À l'aide de fiches de tâches qui décrivent des blessures subies par les athlètes (ex. : cheville foulée, bras cassé, doigt disloqué), s'entraîner avec un camarade à utiliser les techniques appropriées pour traiter les blessures; ex. : repos, glace, compression, élévation.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A30–12 perfectionner les habiletés fondamentales et les transférer dans diverses expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe

D30–9 élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques

Situation de mouvement

Enchaînement de gymnastique – En groupes, les élèves doivent élaborer, répéter et exécuter un enchaînement de gymnastique qui répond aux critères établis.

Critères

- Inclut au moins deux pyramides avec tous les membres du groupe, plus deux autres avec moins de participants.
- Inclut au moins un équilibre sur un point d'appui, un équilibre sur deux points, un équilibre sur trois points et un équilibre sur quatre points.
- Inclut au moins trois types différents de locomotion.
- Inclut certains types de saut, saut sur un pied ou bond.
- Inclut des exercices en miroir, en suivi ou en contraire.
- Utilise différents niveaux.
- Inclut tout le monde dans le groupe, en mettant l'accent sur les points forts individuels.
- Choisit une musique et des accessoires appropriés.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation (autoévaluation ou évaluation par un pair/l'enseignant)

Chaque groupe évalue les autres et s'évalue lui-même, en remplissant le formulaire d'évaluation ci-dessous. L'enseignant évalue aussi chaque groupe au moyen du même formulaire.

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Les mouvements s'enchaînent en douceur sans hésitation ni arrêt.				
Montre un bon maintien, y compris départs, arrêts et équilibres.				
Corps en équilibre et maîtrise de l'équilibre.				
Composantes nécessaires incluses.				
Mouvements effectués de manière sécuritaire et coopérative.				
Équipement/tapis montés et utilisés de manière sécuritaire.				
La musique et les accessoires rehaussent l'enchaînement.				

Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Compilation sommative des autoévaluations et des évaluations par les pairs et l'enseignant.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de perfectionner et de transférer les habiletés fondamentales auxquelles fait appel la gymnastique, alors qu'il travaille de manière coopérative au sein d'un groupe.

Comme objectif, demander aux élèves de mettre sur pied, seuls et avec un partenaire, des enchaînements pour une compétition de gymnastique. Pour s'assurer qu'une grande variété d'exercices est incluse, faire appel à divers types de gymnastique; ex. : artistique, rythmique, éducative. Les enchaînements devraient démontrer une exécution efficace des habiletés, ainsi que de la créativité dans l'application de divers concepts d'espace, d'effort et de relation. Ces rencontres sportives pourraient se dérouler au sein même de la classe ou entre classes. D'autres collègues ou membres de la communauté gymnaste peuvent participer en tant que juges. De plus, les élèves devraient apprendre ce qu'est le rôle du juge et comment évaluer une performance de gymnastique. Ils pourraient essayer leurs aptitudes de juges dans le cadre d'une leçon du cours Éducation physique 10 ou Éducation physique 20.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A30–1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• Utiliser une cassette vidéo pour faire une autoanalyse des techniques utilisées lors d'une compétition d'athlétisme; ex. : haies, départs du sprint, javelot, saut en hauteur. S'entraîner ensuite à appliquer ces techniques pour apporter les améliorations pertinentes.
A30–13 recommander un choix d'habiletés sportives précises en vue de la pratique d'activités individuelles à utiliser toute la vie; ex. : le cyclisme	• Élaborer les listes des habiletés spécifiques à une activité qui sont nécessaires pour exécuter les exercices correctement; ex. : maîtriser la technique de la mise en position et du lever pour participer à un programme d'haltérophilie. Agir comme moniteur auprès des pairs durant les exercices.

B30–1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique	• Élaborer des programmes nutritionnels visant divers types d'activités; ex. : programmes d'entraînement avec les poids par opposition à la course de fond.
B30–3 évaluer, surveiller et adapter des plans de conditionnement physique, pour eux-mêmes et pour d'autres, en appliquant les principes de l'entraînement	• Identifier diverses activités intégrées au mode de vie quotidienne des Autochtones et indiquer en quoi ces activités sont bénéfiques pour la condition physique en général. Comparer les activités traditionnelles autochtones aux modes de vie contemporains.

C30–2 discuter des problèmes associés à une vie active	• Intégrer le concept de la vie active à un autre domaine d'étude; ex. : en études sociales, discuter de la vie active d'un point de vue culturel ou économique.
C30–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté	• Choisir une activité individuelle à enseigner aux autres élèves; ex. : patin à roues alignées, planche à roulettes, jonglerie, saut à la corde.

D30–1 manifester des habitudes de vie active	• Garder un journal d'activités durant tout le trimestre. Reporter les résultats sous forme de graphique pour voir en quelle saison vous avez tendance à être le plus actif, et discuter de la façon dont des activités individuelles pourraient être programmées durant les mois où votre participation à des activités physiques diminue.
D30–2 recommander des changements éventuels à leur plan personnel pour garder des habitudes de vie active et saine	• Établir des objectifs immédiats ainsi qu'à court et à long termes, qui s'appuient sur des résultats d'évaluation de la condition physique en ce qui a trait à la santé. Surveiller la réalisation de ces objectifs.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

A30–1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités

B30–3 évaluer, surveiller et adapter des plans de conditionnement physique, pour eux-mêmes et pour d'autres, en appliquant les principes de l'entraînement

D30–1 manifester des habitudes de vie active

Situation de mouvement

Entraînement en circuit – Les élèves doivent élaborer, évaluer, surveiller et adapter un plan personnel de conditionnement physique et appliquer les principes de l'entraînement.

Critères

- Élabore un plan personnel de conditionnement physique et surveille les progrès.
- Élabore des objectifs personnels.
- Participe à l'entraînement en circuit.
- Identifie les bienfaits tirés de la participation.
- Suit ses progrès personnels.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation (autoévaluation)

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Élabore un plan personnel de conditionnement physique.				
Élabore des objectifs personnels.				
Participe au circuit de conditionnement physique.				
Identifie les bienfaits pour la condition physique tirés de la participation.				
Suit ses progrès et réévalue les objectifs.				

Stratégies de communication

Auto-réflexion :

- Identifie chaque station et les bienfaits que tu en as tirés.
- Identifie la station qui t'a procuré le plus grand bienfait. Pourquoi?
- Identifie une station à ajouter. Pourquoi?
- Identifie des aspects qui t'ont donné des difficultés.
- À quoi sont dus les plus grands bienfaits d'une station par rapport à une autre?
- Détermine des domaines de développement futur et l'équipement à utiliser.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'élaborer un plan personnel de conditionnement physique et de le suivre.

Demander aux élèves d'élaborer, d'annoncer et de diriger un festival « Vie active dans la communauté » s'avère une très bonne façon de promouvoir les bienfaits de l'activité physique. Le festival Vie active peut contenir une variété d'activités individuelles, telles que des épreuves d'athlétisme, des exercices de relaxation, de la bicyclette ou d'autres activités reliées à la condition physique, que les gens peuvent faire seuls avec un équipement minime. Les élèves peuvent aussi monter différents kiosques d'information sur des sujets comme la nutrition, les installations communautaires (ex. : sentiers pédestres et circuits de canotage) et les programmes récréatifs offerts dans la communauté. Des prix présentés par les élèves pourraient être remis aux personnes et entreprises de la communauté qui prônent et démontrent des mesures visant un mode de vie actif. Les médias locaux peuvent être invités au festival pour en faire la publicité et pour promouvoir les bienfaits d'un mode de vie active au sein de la communauté.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités | Bienfaits pour la santé | Coopération | Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A30–1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	• En petits groupes, faire des exercices progressifs visant l'acquisition d'habiletés, en se concentrant sur les habiletés motrices spécifiques à une activité; ex. : nage sur le ventre, coup en J, raquette à neige. Travailler ensuite en groupes pour créer des exercices visant à améliorer la performance. Analyser les exercices en ce qui a trait à leur efficacité et y apporter des modifications pour valoriser sa propre performance et celle des autres.
A30–7 recommander et choisir des habiletés sportives appropriées à un milieu différent, afin d'atteindre le but d'une activité; ex. : canotage en eau vive versus canotage en eau calme	• En tant que groupe, choisir différentes activités auxquelles participer durant une excursion de camping; ex. : canot, randonnée pédestre, natation. Planifier le voyage de façon à inclure le développement et la pratique d'habiletés particulières associées à ces activités.

B30–1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique	• Planifier des repas qui correspondent à l'énergie nécessaire durant une excursion en milieu sauvage; ex. : quel genre de nourriture faudrait-il emporter pour le camping d'hiver en comparaison de ce qu'il faudrait pour le camping en été? Appliquer ces connaissances lors d'une expérience concrète.
B30–6 prédire les bienfaits tirés de l'activité physique	• Établir des objectifs spécifiques se rapportant à la condition physique fonctionnelle dans plusieurs activités qui se déroulent dans un milieu différent; ex. : augmenter le VO_2 max par le ski de fond, et surveiller cette augmentation en cours de participation.

C30–4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté	• Organiser, promouvoir et diriger un événement sportif dans le cadre d'un carnaval d'hiver; ex. : activités intrascolaires pour une école du secondaire 1er cycle.
C30–5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	• Créer une course d'obstacles dont la planification favorise la communication positive et les habiletés de coopération.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

amisme
utenu

D30–5	appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres	• Concevoir une trousse de premiers soins qui renferme tout ce qu'il faut pour traiter des blessures potentielles dans un milieu sauvage; ex. : une bougie comme source de chaleur, de la corde pour construire une civière.
D30–8	rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté	• Diriger une activité d'orientation dans l'école et dans la communauté, destinée à des groupes d'âges et d'aptitudes variés; ex. : une course amicale. Répondre aux questions telles que : – Comment augmenter la participation d'hommes et de femmes appartenant à différents groupes d'âges et à diverses cultures? – Comment faire la promotion d'activités pour des groupes dont les membres n'ont pas tous les mêmes aptitudes?

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active

Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

B30–1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique

C30–5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe

Situation de mouvement

Planification des repas de camping – En groupe, les élèves se servent du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour planifier et organiser les repas d'une excursion de camping. Ils écrivent tout au sujet des repas dans leur journal.

Critères

- Prépare un plan de repas nutritifs.
- Évalue la qualité de la planification des repas.
- Travaille avec les autres dans le groupe.
- Considère les divers points de vue et perspectives.

Stratégies de mesure et d'évaluation

Communication écrite

1. Tes repas ont-ils été préparés comme prévu ? Explique en donnant des exemples.
2. En utilisant le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, indique le nombre de portions dans chaque groupe alimentaire comprises dans ton menu quotidien. Est-ce que les repas répondaient aux recommandations du guide ? Dans un cas comme dans l'autre, pourquoi ?
3. Est-ce que les repas t'ont donné assez d'énergie et de liquides pour répondre aux besoins de ta performance ?
4. Énumère et explique ce que tu améliorerais pour la prochaine excursion.

Liste vérification (Journal) Oui = ✓ Non = x

Critères	Oui	Non
Utilise le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et d'autres sources de recherche, y compris ses propres notes.		
Présente le sujet dans le journal et définit ses buts.		
Identifie et définit l'idée ou les repas recommandés pour l'activité choisie.		
Décrit des recommandations ou des changements intéressants pour les repas (créatifs et sains).		
Élabore un plan de repas équilibrés et nutritifs pour toute l'activité.		
Écrit l'information dans le journal en ses propres termes.		

Stratégies de communication

Entrée dans le journal :

- L'enseignant fournit une rétroaction écrite sur le projet/journal de camping.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de concevoir et de justifier des plans nutritionnels qui affectent positivement la performance pendant l'excursion de camping du cours Éducation physique 30.

Offrir aux élèves divers choix dans le cadre d'un programme d'activités aquatiques aide à personnaliser les exercices auxquels les élèves prennent part. Ils pourraient choisir entre des activités comme la danse aérobique dans l'eau, la plongée en scaphandre autonome, la nage de compétition, le plongeon de haut vol, la plongée libre ou des jeux aquatiques. Ils pourraient choisir une activité au sujet de laquelle ils connaissent peu de choses ou même rien, et leur évaluation pourrait s'appuyer sur leur amélioration. Les élèves pourraient aussi choisir une activité à diriger. Par exemple, ceux qui font du plongeon de haut vol au niveau compétitif pourraient enseigner les habiletés fondamentales au reste de la classe. Ceux qui n'ont qu'une expérience limitée des activités aquatiques pourraient modifier un jeu normalement pratiqué hors de l'eau pour le jouer dans la piscine; ex. : hockey sous l'eau. Non seulement cette approche centrée sur l'élève élargit les choix qui s'offrent à lui en ce qui concerne les activités aquatiques, mais elle favorise aussi les habiletés de leader dans un milieu différent.

L'ABCD de l'éducation physique

Activités Bienfaits pour la santé Coopération Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

ANNEXE A : RESOURCES POUR FACILITER LA MISE EN ŒUVRE

RESSOURCES DE SOUTIEN

On trouve une grande variété de ressources d'appui en éducation physique, y compris : des ressources humaines qui sont réparties dans l'ensemble de la communauté scolaire; de l'équipement; des installations, une technologie appropriée; et des textes imprimés, audio et visuels. La gamme des ressources devrait refléter la diversité des intérêts, des besoins, des aptitudes et du vécu de l'apprenant. Elle devrait permettre aussi la latitude et le choix qu'impose la diversité des besoins éducatifs des élèves.

Ressources autorisées pour l'élève et l'enseignant

Les ressources autorisées par Alberta Learning pour l'élève et l'enseignant aideront les enseignants à choisir les activités pertinentes qui permettront aux élèves d'atteindre les résultats d'apprentissage du programme. Vous pouvez acheter les ressources autorisées par Alberta Learning au Learning Resources Centre (LRC), situé au 12360, 142e Rue, Edmonton (Alberta) Canada T5L 4X9; téléphone : (780) 427-5775; télécopieur : (780) 422-9750. L'adresse du site Web du LRC est : **http://www.lrc.learning.gov.ab.ca**

Soutien Internet pour l'éducation physique

On trouve du matériel de soutien supplémentaire pour la mise en œuvre du programme d'études d'éducation physique sur le site Web Alberta Learning Physical Education Online au **http://ednet.edc.gov.ab.ca/physicaleducationonline/** Ce site Web contient d'autres exemples d'activités portant sur les résultats d'apprentissage, ainsi que des commentaires sur les ressources autorisées, des outils pédagogiques et des stratégies de soutien pour dispenser le programme.

Ressources professionnelles provinciales

Le Health and Physical Education Council (HPEC) de la Alberta Teachers' Association (ATA) est un organisme qui offre un appui aux enseignants d'éducation physique par le biais d'ateliers donnés en région, de bulletins de nouvelles et d'un congrès annuel provincial. Pour recevoir un formulaire d'adhésion, veuillez communiquer avec l'ATA. L'adresse de son site Web est : **http://www.teachers.ab.ca**

Agences qui appuient la vie active

Le **Alberta Centre for Well-Being** encourage les spécialistes à améliorer la santé et la qualité de vie des Albertains par le biais de l'exercice physique. Le Centre offre recherche, information et formation, et il appuie les projets connexes par le biais de partenariats. Il publie *WellSpring* et *Research Update*. L'adresse de son site Web est : **http://www.health-in-action.org/Well-Being/**

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Le **Alberta Fitness Appraisal Certification and Accreditation (FACA) Program** se consacre à l'amélioration de la qualité de vie de tous les Albertains en offrant des évaluations de la condition physique, des conseils en matière d'activité physique et des recommandations d'exercice ainsi qu'en valorisant la santé par le biais de la vie active. Sous la direction de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, le FACA offre une accréditation, une formation permanente destinée aux professionnels de la science de l'exercice et des lignes directrices standard pour l'évaluation de la condition physique. L'adresse du site Web du FACA est : **http://provincialfitnessunit.ualberta.ca/faca/**

La **Alberta Fitness Leadership Certification Association (AFLCA)** veille à la formation et à l'accréditation des moniteurs et entraîneurs de conditionnement physique. L'accréditation de l'AFLCA met l'accent sur l'excellence dans le leadership en conditionnement physique et cultive chez les Albertains des modes de vie actifs et sains. Cette accréditation, devenue la « norme d'accréditation pour le leadership en conditionnement physique » dans la province, est un gage de professionnalisme, de normalisation et d'homogénéité du leadership en conditionnement physique. L'adresse du site Web de l'AFLCA est : **http://provincialfitnessunit.ualberta.ca/aflca/**

L'organisme **To Be Fit For Life Network** joue un rôle de premier plan en diffusant l'information et en transmettant le message de la vie active à tous les Albertains. Ce réseau consiste en huit centres situés de façon stratégique dans des universités et des collèges communautaires à Grande Prairie, Fort McMurray, Vermilion, Red Deer, Calgary, Lethbridge, Medicine Hat et Edmonton. L'adresse de son site Web est : **http://provincialfitnessunit.ualberta.ca/bffl/**

Schools Come Alive, un projet spécial du HPEC, est axé sur l'offre de matériel éducatif et de ressources aux communautés scolaires de l'Alberta en vue d'assurer que la pratique de l'activité physique tout au long de la vie est valorisée et intégrée à la vie quotidienne. Ses activités courantes comprennent le bulletin *Active! Newsletter,* des ateliers de perfectionnement sur place et une consultation individuelle avec les écoles. L'adresse du site Web de Schools Come Alive est : **http://www.schoolcomealive.org**

L'**Association canadienne de loisirs intramuros (ACLI),** fondée en 1977, est une association nationale à but non lucratif formée d'adhérents. La mission de l'ACLI est de favoriser, promouvoir et développer des modes de vie active et saine ainsi que l'épanouissement personnel par le biais de programmes d'activités intrascolaires et de loisirs dans le contexte pédagogique. L'adresse du site de l'ACLI est : **http://www.intramurals.ca** Ce site est bilingue.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

L'**Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)** appuie les enseignants, les administrateurs, les chercheurs, les entraîneurs, les élèves et d'autres personnes pour qui les domaines de l'éducation, de l'activité physique, de la santé, du conditionnement physique, du sport, du loisir et de la danse revêtent un intérêt. L'adresse du site Web de l'ACSEPLD est : **http://www.cahperd.ca** Ce site est bilingue.

La **Alberta Schools' Athletic Association (ASAA)** est un organisme bénévole à but non lucratif qui coordonne les activités sportives au niveau du secondaire 2e cycle. L'adresse du site Web de l'ASAA est : **http://www.asaa.ab.ca**

Le site **www.2learn.ca** de Telus vous amènera à une plus grande liste de sites éducatifs qu'on peut retrouver sur Internet. Vous n'avez qu'à faire une recherche du côté français, sous la banque de sites éducatifs. Il est à noter que ces sites ne sont pas nécessairement approuvés par le ministère de l'Apprentissage (Alberta Learning) et devraient être visités par l'enseignant avant d'être recommandés aux élèves.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Les listes suivantes fournissent des suggestions pour l'équipement à utiliser aux niveaux élémentaire et secondaire. Les listes se veulent une aide à la planification de programmes de qualité et ne sont pas obligatoires.

Liste de l'élémentaire (Maternelle à 6e année)

Équipement pour la danse

Bâtons de Maori
Cuillères de bois (instrument à percussion)
Instruments à percussion
Lecteur de disques compacts/cassettes
Mouchoirs/foulards
Rubans de danse/gymnastique rythmique
Tambourins
Tambours

Équipement pour les jeux, les activités individuelles et les activités dans un milieu différent

Anneaux de caoutchouc
Balais de ballon-balai
Balles de lacrosse
Balles de softball (en caoutchouc de 12 pouces)
Balles de tennis (3 par boîte)
Balles en mousse enduite de caoutchouc (différentes tailles)
Balles en caoutchouc mousse
Balles légères
Balles texturées (taille d'un ballon de football)
Balles texturées (taille d'un ballon de jeu de 7 ½ pouces)
Balles texturées (taille d'une balle de softball)
Ballons captifs
Ballons de football en mousse enduite de caoutchouc
Ballons de plage
Ballons de soccer (en caoutchouc de taille 4 et 5)
Ballons de soccer en mousse enduite de caoutchouc
Ballons de terrain de jeu (5 pouces)
Ballons de terrain de jeu (8 pouces)
Ballons de volley-ball (mini, qui ne font pas mal aux doigts)
Ballons rembourrés/de tissus (de tailles variées)
Bâtons coussinés de mousse (pour le hockey en salle modifié)
Bâtons de golf « Junior Swing » (pour droitiers et pour gauchers)
Bâtons de hockey en salle
Bâtons de lacrosse (pour l'intérieur et l'extérieur)
Bâtons de ringuette (intérieure)
Bâtons de softball (petits)
Bâtons en plastique
Bâtons-palettes
Bornes de circulation (mini, 12 pouces, 18 pouces)
Boussoles
Cerceaux (24 pouces)
Cerceaux (30 pouces)
Cerceaux (36 pouces)
Chaux pour tracer les lignes sur les terrains – 3 sacs
Cheval à tréteaux
Chevalets – 1 ensemble
Chronomètres
Compresseur d'air
Corde de souque-à-la-corde
Cordes à sauter (cordes individuelles de 9 pieds)
Cordes à sauter (grandes cordes longues de 30 pieds)
Disques en plastique
Divers ballons et balles (textures et tailles différentes)
Dossards – taille universelle (bleus)
Dossards – taille universelle (jaunes)
Dossards – taille universelle (rouges)
Dossards – taille universelle (verts)
Éponges
Équipement modifié de « lancer et attraper »
Filets de badminton
Filets de hockey en salle
Filets de volley-ball
Foulards et ceintures de flag-football
Foulards pour jongler (3 ensembles)
Jeu de palet pour enfants

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Jeux de quilles en plastique
Masque de receveur de softball
Masques de hockey en salle
Mégaphone
Mini-ballons de basket-ball
Mini-crosses
Palettes de bois ou de plastique rigide
Parachute (30 pieds)
Patinettes/planches à roulettes
Poteau de ballon captif
Poteaux de badminton
Poteaux de basket-ball pour l'extérieur
Poteaux de tee-ball
Quilles (en bois)
Raquettes à neige (junior et senior) en plastique
Raquettes de badminton
Raquettes de tennis de table ou bâtons plats
Rondelles de hockey en salle (en caoutchouc, en feutre)
Ruban à mesurer (50 ou 100 pieds)
Sacs de fèves
Sifflets
Tapis de chute
Tapis muraux
Témoins de relais (6 par ensemble) – 3 ensembles
Volants de badminton

Équipement pour la gymnastique

Bancs suédois (deux avec crochets pour attacher au portique d'escalade)
Caisses ou poutres d'équilibre
Caisses de différentes hauteurs
Cheval-sautoir
Harnais
Planche de redressement et billots rembourrés
Portique d'escalade
Tabourets d'agilité
Tapis de 2 x 4 pi, individuels sans côtés emboîtables
Tapis de 4 x 6 pi, dépliables avec 4 côtés emboîtables
Tapis de chute (de 30,5 à 60,9 cm d'épaisseur)
Tapis trapézoïdal

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Liste pour le secondaire (7e année à 12e année)

Équipement pour la danse

Bâtons de Maori
Chaîne stéréophonique
Cuillères de bois (instrument à percussion)
Instruments à percussion
Mouchoirs/foulards
Rubans de danse/gymnastique rythmique
Tambourins
Tambours

Équipement pour les jeux, les activités individuelles et les activités dans un milieu différent

Anneaux de caoutchouc
Balais et balles de ballon-balai
Balles de lacrosse
Balles de racquetball
Balles de softball (en caoutchouc de 12 po)
Balles de squash
Balles de tennis
Ballons de basket-ball
Ballons de football et tees de coup d'envoi
Ballons de kin-ball
Ballons de plage
Ballons de volley-ball
Ballons lestés
Ballons mousse de type hand-ball
Barre de saut en hauteur
Bâtons de hockey en salle
Bâtons de hockey sur gazon (intérieur et extérieur)
- gants
- jambières de gardien de but
- masque/casque
- plastron de gardien de but
- protège-pieds

Bâtons de lacrosse (intérieur et extérieur)
Bâtons de ringuette (intérieure)
Bâtons de softball (en bois ou en aluminium)
Bicyclettes
Bornes de circulation (mini, 12 pouces, 18 pouces)
Boussoles
Buts de handball en équipe
Buts à usages multiples
Cales de départ
Caméra numérique
Caméra vidéo
Casques de base-ball
Casques de hockey
Ceintures de flag-football
Cerceaux (24 po)
Cerceaux (30 po)
Cerceaux (36 po)
Chariots tout usage
Chronomètres
Compresseur d'air
Corde de souque-à-la-corde
Cordes à sauter (cordes individuelles de 9 pi)
Cordes à sauter (grandes cordes longues de 30 pi)
Cordons
Coussins de base-ball – 3 pour les buts plus un pour le marbre
- boîte pour les bâtons
- boîte pour les casques
- masque de receveur

Curling
- balais
- pierres
- sacs pour le matériel ci-dessus

Disques en plastique
Divers ballons et balles (textures et tailles différentes)
Dossards – taille universelle (bleus)
Dossards – taille universelle (d'arbitre, à rayures)
Dossards – taille universelle (jaunes)
Dossards – taille universelle (rouges)
Dossards – taille universelle (verts)
Ensemble de tir à l'arc
- arcs/cordes
- cibles
- filet récepteur
- protège-bras
- supports

Équipement de conditionnement physique
- banc oblique
- barre pour développer biceps et triceps
- barres
- ceintures d'haltérophilie (p/m/g)
- colliers de serrage
- disques – 2,5, 5, 10, 25 lb
- haltères – 5/8/10/15/20/25/30/35/40/50/60 lb
- jeu de barres d'haltères
- multi-station
- plateau

Filets de badminton
Filets de volley-ball

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Foulards pour jongler (3 ensembles)
Gants de softball (droitier/gaucher)
Golf
- balles (en plastique)
- bois n° 3, n° 1
- fers n° 3, n° 5, n° 7, n° 9
- fers droits
- sac de golf
- tubes de plastique

Haies
Hockey en salle
- bâton de gardien de but
- filets
- gant bloqueur – de droitier/de gaucher
- jambières de gardien de but
- lunettes de protection
- masque de gardien de but

Horloge de pointage
Indicateurs de possession
Lancer du poids et disque (intérieur et extérieur)
- butoir pour le lancer du poids
- cercle pour le lancer du disque
- disque – homme, dame
- poids – homme, dame

Lunettes de protection
Marqueur de ligne et chaux
Masque de receveur de softball
Mégaphone
Parachute (30 pi)
Pistolet de départ
Porte-balles verrouillable
Poteaux de badminton
Poteaux de basket-ball pour l'extérieur
- anneaux à bord réfléchissant

Poteaux de saut en hauteur
Poteaux de volley-ball
- chaise d'arbitre
- genouillères

Raquettes à neige (junior et senior) en plastique
Raquettes de badminton
Raquettes de racquetball
Raquettes de squash
Raquettes de tennis
Raquettes et balles de tennis de table
Râteau
Rondelle de hockey en salle (en caoutchouc ou en feutre)
Ruban à mesurer (50 ou 100 pi)
Rugby
- tees de coup d'envoi
- ballons (mini)

Sacs de fèves
Sacs pour l'équipement
Saut à la perche
- bac d'appel
- barre
- montants
- perche (12 pi x 3 po), (13 pi), (14 pi)
- taquets

Sifflets
Soccer
- ballons (intérieur/extérieur)
- buts
- drapeaux de coin
- drapeaux de possession

Table et filet de tennis de table
Tableau de pointage portatif
Tapis muraux
Témoins de relais
Volants de badminton

Équipement pour la gymnastique

Bancs suédois (deux avec crochets pour attacher au portique d'escalade)
Caisses de différentes hauteurs
Caisses ou poutres d'équilibre
Cheval-sautoir
Planche de redressement et billots rembourrés
Portique d'escalade
Tabourets d'agilité
Tapis de 2 x 4 pi, individuels sans côtés emboîtables
Tapis de 4 x 6 pi, dépliables avec 4 côtés emboîtables
Tapis de chute
Tapis de chute (de 30,5 à 60,9 cm d'épaisseur)
Tapis trapézoïdal
Tremplin

©Alberta Learning, Alberta, Canada

L'ABCD de l'éducation physique est représenté par les icônes suivantes.

Activités

Résultat d'apprentissage général A : Activités
Les élèves devront acquérir des habiletés physiques *et langagières* grâce à une variété d'activités mettant l'accent sur le mouvement et qui sont appropriées à leur développement : danse, jeux, gymnastique, activités individuelles et activités réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air).

Bienfaits pour la santé

Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé
Les élèves devront comprendre les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les ressentir, les apprécier *et les exprimer en français.*

Coopération

Résultat d'apprentissage général C : Coopération
Les élèves devront interagir positivement avec les autres, *en français.*

Dynamisme soutenu

Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu
Les élèves devront assumer la responsabilité de mener une vie active *et de s'affirmer comme francophones.*

Les icônes peuvent être reproduites sur du matériel scolaire pour faciliter la promotion et la diffusion du programme. Les pages suivantes présentent des modèles à cet effet qui pourront convenir à vos besoins; ex. : bulletins de nouvelles, plans de cours, T-shirts de l'école, murs du gymnase.

Marche à suivre pour afficher les icônes au mur :

1. Faire des transparents à partir des copies imprimées ci-jointes.
2. Au moyen d'un rétroprojecteur, projeter les images sur le mur.
3. Tracer sur le mur le contour de l'image et des mots avec un stylo-feutre.
4. Remplir l'image et les mots avec la couleur de votre choix.
5. Vous pouvez aussi rajouter le titre « Éducation physique ».

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Activités

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Bienfaits pour la santé

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Coopération

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

Dynamisme soutenu

©Alberta Learning, Alberta, Canada

©Alberta Learning, Alberta, Canada

activité réalisée dans un milieu différent (une)	–	activité qui a lieu dans un milieu situé à l'extérieur de la salle de classe ou du gymnase; ex. : activité de plein air et activité aquatique
activité individuelle (une)	–	activité qui se pratique normalement seule
application des habiletés fondamentales (une)	–	recours aux habiletés fondamentales dans un grand nombre de situations diverses; ex. : courir en jouant au basket-ball, faire une course en ski de fond ou une course de relais
attitude (une)	–	prédisposition générale ou mentale à l'égard de personnes, convictions ou autres entités quelconques
autoévaluation (une)	–	processus par lequel un élève se penche sur ses propres performances, pensées ou apprentissages
bien-être (un)	–	état qui offre une sensation agréable procurée par la possibilité de répondre à ses besoins, sans stresser ou surmener l'organisme, sur les plans physique, émotif, intellectuel et social. Il permet de fonctionner avec aisance, d'aimer la vie et de manifester cette passion de façon personnelle
bienfait pour la santé (un)	–	acquisition des avantages associés à une meilleure santé
communication (une)	–	échange de pensées, messages ou autres éléments, par des moyens tels que paroles, signaux ou messages écrits; ex. : écouter, parler, visionner
concept du mouvement (un)	–	concept relié aux éléments du mouvement tels la conscience du corps, de l'espace, de l'effort et des relations; concept qui provient de l'analyse du mouvement dans l'approche pédagogique « Movement Education »
condition physique fonctionnelle (une)	–	possession des éléments de base nécessaires à une bonne condition physique (endurance, force et flexibilité), permettant de participer avec aisance et confiance dans une activité physique particulière
condition physique (une)	–	capacité du corps de réagir ou de s'adapter aux exigences et au stress de l'effort physique
conscience de l'effort (une)	–	connaissance de la quantité d'énergie qu'une personne doit utiliser lorsqu'elle s'engage dans une activité physique
conscience de l'espace (une)	–	connaissance des concepts spatiaux tels l'espace général et personnel, les directions, les parcours, les niveaux, les plans, qu'une personne développe en vivant des situations de mouvement
conscience des relations (une)	–	connaissance des interactions qu'une personne a avec les personnes et l'équipement dans une situation de mouvement

©Alberta Learning, Alberta, Canada

conscience du corps (une)	–	connaissance individuelle de son corps, des parties du corps et de leur fonctionnement
construction de l'identité francophone (une)	–	développement de l'identité chez le francophone qui se fait en fonction de la perception que la personne a d'elle-même
croissance (la)	–	preuve d'un changement positif dans la réussite de l'élève au cours du temps; terme souvent associé aux changements physiques (os, muscles)
danse créative (une)	–	expression corporelle, forme de danse dans laquelle les élèves créent leur danse à partir de stimuli variés (thème, musique, comptine, rythme)
danse de fantaisie (une)	–	enchaînement de mouvements spécifiques qui accompagnent souvent une chanson populaire (ex. : la danse des canards, YMCA)
danse en ligne (une)	–	style de danse où les danseurs forment une ligne (une rangée) pour danser; l'inspiration est souvent « western »
danse folklorique (une)	–	style de danse qui met en valeur les traditions d'une culture
défi personnel (un)	–	désir d'améliorer son rendement personnel et de prendre les risques opportuns en vue d'acquérir une expérience stimulante
développement langagier (un)	–	développement des compétences de l'élève dans sa langue orale et écrite : les savoir lire, écrire, parler et écouter
dimension (une)	–	catégorie au sein de laquelle sont classées les activités afin de répondre aux résultats d'apprentissage du programme d'études en éducation physique; les dimensions sont les suivantes : milieu différent, danse, jeux, gymnastique et activités individuelles
échelle d'appréciation (une)	–	outil d'évaluation comportant trois points ou plus, qui illustre la fréquence à laquelle un élève démontre les critères
échelle descriptive (une)	–	outil d'évaluation conçu pour indiquer un continuum de qualité allant d'*excellent* à *limité*
effort (un)	–	utilisation active de la puissance physique ou mentale en vue de faire quelque chose
enchaînement locomoteur (un)	–	série de déplacements tels que courir, marcher, sauter, sautiller, qui sont liés dans le temps.
endurance cardio-pulmonaire (une)	–	capacité de participer de façon continue, sur une certaine durée, à une activité qui est bénéfique pour le cœur, les poumons et le système circulatoire
endurance musculaire (une)	–	capacité d'exécuter des contractions musculaires répétées ou de maintenir une contraction sur une certaine durée
enrichissement de la communauté francophone (un)	–	contribution de l'élève à la communauté francophone

©Alberta Learning, Alberta, Canada

esprit sportif (un)	–	participation marquée par le respect et l'intégrité envers les coéquipiers, les adversaires, les arbitres et les règles
établissement d'objectifs (un)	–	mécanisme par lequel les élèves peuvent établir et comprendre leurs limites et être contents de ce qu'ils ont accompli
évaluation (une)	–	jugement portant sur la qualité, la valeur ou le mérite d'une réponse, d'une réalisation ou d'une démonstration de l'élève; elle peut être normative ou critériée, formative ou sommative
évaluation critériée (une)	–	évaluation faite en fonction de critères pré-déterminés, décrivant le rendement de l'élève selon des critères établis qui s'appuient sur des résultats d'apprentissage spécifiques
évaluation formative (une)	–	évaluation réalisée sur une base continue, qui fournit de l'information visant à guider l'enseignement et à améliorer le rendement de l'élève; évaluation faite tout au long du processus d'apprentissage
évaluation normative (une)	–	évaluation faite en fonction de normes, de standards, utilisée pour décrire le rendement de l'élève par rapport à des normes, à la performance moyenne d'un groupe d'élèves
évaluation sommative (une)	–	processus dont le but principal est de juger l'étendue de l'apprentissage face aux résultats d'apprentissage généraux ou spécifiques
exemple explicatif (un)	–	stratégie, activité et idée types qui aident les élèves à atteindre les résultats d'apprentissage spécifiques du programme d'études
exercice de réchauffement (un)	–	exercice exécuté au début d'une leçon ou d'un programme d'activités, pour échauffer le corps, pour le préparer à une activité plus soutenue et pour diminuer les risques de blessure
exercice de récupération (un)	–	exercice exécuté à la fin d'une leçon ou d'un programme d'activités, pour permettre au rythme cardiaque de revenir à la normale et pour éviter la douleur musculaire
flexibilité (une)	–	qualité musculaire qui permet de faire bouger les articulations librement en exécutant des mouvements avec grande amplitude
force musculaire (une)	–	qualité musculaire qui décrit la capacité du muscle de se contracter pour faire face à une résistance et pour exercer une force; cette qualité musculaire permet de déterminer le degré d'effort ou de tension qui intervient dans un mouvement,
gigue (une)	–	danse de pas dans laquelle la chorégraphie des pieds frappant le sol crée une cadence sonore puissante et rythmée; danse de percussion reconnue dans le folklore canadien-français.
gymnastique artistique (la)	–	forme de gymnastique olympique qui inclut des exercices au sol et des exercices aux appareils
gymnastique éducative (la)	–	forme de gymnastique développée autour des concepts du mouvement développés par Laban et qui se centrent autour de thèmes

©Alberta Learning, Alberta, Canada

gymnastique rythmique (la)	–	forme de gymnastique olympique dans laquelle on utilise des cerceaux, des ballons, des rubans, des cordes et on se déplace au rythme d'une musique
habileté de manipulation (une)	–	habileté motrice associée à la capacité de recevoir, propulser ou garder en sa possession un objet en se servant de diverses parties du corps ou d'équipement; ex. : attraper, ramasser, dribbler, faire rebondir, transporter, lancer, botter, frapper
habileté fondamentale (une)	–	composante de base ou fondation sur laquelle s'appuient les autres habiletés de mouvement; il y a trois catégories : habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation. Elle constitue un préalable aux habiletés sportives fondamentales.
habileté locomotrice (une)	–	habileté de mouvement fondamentale comportant un déplacement d'un point à un autre; ex. : marcher, courir, sauter à cloche-pied, sautiller, bondir, rouler, galoper, grimper, ramper
habileté non locomotrice (une)	–	habileté de mouvement fondamentale exercée depuis un point relativement stable et stationnaire; ex. : tourner, se tortiller, s'équilibrer, se plier, s'étirer
habileté sportive spécifique à une activité (une)	–	habileté motrice dans une activité particulière; ex. : soccer (dribble); activités aquatiques (nage sur le dos)
image corporelle (une)	–	perception qu'un individu a de son corps
leadership (un)	–	influence délibérée et positive sur la vie et le comportement d'autrui
liste de vérification (une)	–	liste de critères de rendement visant une activité durant laquelle un observateur détermine la qualité du rendement de l'élève à l'aide d'une échelle ne comportant que deux points : oui ou non
mesure (une)	–	processus qui consiste à collecter de l'information sur l'élève, sa participation, ses progrès, son rendement
mesure authentique (une)	–	collecte d'information sur l'élève par le biais d'activités qui lui sont pertinentes, utiles et significatives
mode de vie sédentaire (un)	–	façon de vivre qui n'inclut pas l'activité physique
observation (une)	–	processus qui consiste à regarder et à écouter des élèves en activité dans le but de mesurer leur apprentissage
performance (une)	–	rendement associé au mouvement ou à l'activité physique
perspective francophone (une)	–	point de vue suggéré pour les enseignants qui œuvrent dans les écoles francophones
perspective immersive (une)	–	point de vue suggéré pour les enseignants qui œuvrent dans les programmes d'immersion française
portfolio (un)	–	ensemble de produits rassemblés à dessein montrant aux élèves et aux autres parties les réalisations d'un élève dans le cadre du programme d'études

©Alberta Learning, Alberta, Canada

principe de l'entraînement (un)	–	principe fondamental qui aide les individus à concevoir des programmes d'entraînement en vue d'un changement et d'une amélioration dans la condition physique fonctionnelle des personnes; il existe plusieurs principes qui incluent la fréquence, l'intensité, la durée, la progression, la surcharge et la spécificité
principe de secourisme (un)	–	séquence d'étapes à suivre dans une situation d'urgence
programme d'études (un)	–	en Alberta, document juridique qui établit la raison d'être et la philosophie du programme d'éducation physique ainsi que les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques; un seul programme d'études couvre les niveaux scolaires de la maternelle à la 12e année
raison d'être (une)	–	le pourquoi du programme d'études, raisonnement philosophique qui sous-tend le programme d'études et qui justifie l'importance de ce dernier pour la vie des élèves
règle de l'étiquette (une)	–	règle officielle ou habituelle de conduite ou de comportement; façon d'être ou de faire qui est considérée appropriée dans un certain milieu ou sport
rendement (un)	–	démonstration de résultats ou progression des connaissances, des habiletés et des attitudes démontrées par un élève à un moment donné
résultat d'apprentissage général (un)	–	énoncé général identifiant ce que les élèves sont censés savoir, savoir faire et savoir être à la fin d'un programme; il y a 4 résultats d'apprentissages généraux dans le programme d'éducation physique de l'an 2000
résultat d'apprentissage spécifique (un)	–	énoncé qui identifie, pour chaque composante, les connaissances, les habiletés et les attitudes d'un résultat d'apprentissage général
s'affirmer comme francophone	–	avoir une présence dans un milieu, manifester son identité francophone par ses actions, ses paroles, ses comportements
sécurité (une)	–	création d'un environnement où aucune personne n'est exposée à un danger, où chacun qui s'y trouve se sent en confiance
situation de mouvement (une)	–	situation d'apprentissage organisée en fonction des résultats d'apprentissage désirés; elle comprend l'activité physique, son organisation et les moyens d'évaluation choisis
travail d'équipe (un)	–	activité conjointe de deux personnes ou plus pour assurer la réussite et rendre plus efficace le travail du groupe
type morphologique (un)	–	façon d'identifier une personne par sa forme, son apparence extérieure; les 3 types morphologiques sont : l'endomorphe, l'ectomorphe, le mésomorphe
vie active (une)	–	mode de vie qui met en valeur l'activité physique et l'intègre à la vie quotidienne

©Alberta Learning, Alberta, Canada

vie active dans la communauté (une)	–	capacité d'identifier, d'évaluer et d'utiliser les ressources présentes dans la communauté, qui facilitent une vie active

©Alberta Learning, Alberta, Canada

BIBLIOGRAPHIE

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LE LOISIR (ACSEPL). *Gymnastique, une approche aux mouvements*, Calgary, 1979.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LE LOISIR (ACSEPL). *La Gymnacrobatie*, Gloucester, 1992.

ALBERTA TEACHERS' ASSOCIATION. "Active Living–Physical Education for the 21st Century: A Position Paper of the Health and Physical, Education Council of the Alberta Teachers' Association.", Edmonton, s.d.

ALBERTA ASSESSMENT CONSORTIUM. *A Framework for Communicating Student Learnin*g, Edmonton, 1999.

ALBERTA ASSESSMENT CONSORTIUM. *A Framework for Student Assessmen*t. Edmonton, 1997.

ALBERTA CENTRE FOR INJURY CONTROL & RESEARCH. *Safety Guidelines for Physical Activity in Alberta Schools*, Edmonton, 1999.

ALBERTA EDUCATION, CURRICULUM BRANCH. *Better Safe than Sorry: Safety Guidelines for Elementary and Secondary Physical Educatio*n. Edmonton, 1992.

ALBERTA EDUCATION, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Programmes d'études de français langue première (M-12)*, Edmonton, 1998.

ALBERTA EDUCATION, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Programmes d'éducation de maternelle, Français langue première*, Edmonton, 1999.

ALBERTA EDUCATION, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Programmes d'études de français langue seconde – immersion (M-12)*, Edmonton, 1998.

ALBERTA LEARNING. *Guide de l'éducation : Maternelle–12e* année, Edmonton, 2000-2001.

ALBERTA LEARNING, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Affirmer l'éducation en français langue première – fondements et orientations : le cadre de l'éducation francophone en Alberta*, Edmonton, 2001.

ALBERTA LEARNING ET LA FÉDÉRATION DES PARENTS FRANCOPHONES DE L'ALBERTA. *L'élève francophone au cœur de la communauté*, Edmonton, 2001.

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND DANCE. *Physical Education for Lifelong Fitness, the Physical Best Teacher's Guid*e. Windsor, Human Kinetics, 1999.

ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ET L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE L'ONTARIO. *Normes de vie saine et active pour l'éducation physique et la santé en Ontario : De la 1re à la 9e année,* Toronto, 1997.

BELKA, David E. *Teaching Children Games: Becoming a Master Teache*r. Windsor, Human Kinetics, 1994.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

BERRY, Jim et al. *Guide secondaire : Programme de formation au leadership étudiant*, 3e édition. Gloucester, Association canadienne de loisirs intramuros, 1998.

BRITISH COLUMBIA. MINISTRY OF EDUCATION, BUREAU DES PROGRAMMES D'ÉTUDES, BUREAU DES PROGRAMMES DE LANGUE FRANÇAISE. *Éducation physique –De la maternelle à la 7e année : Ensemble de ressources intégrées*, Victoria, Ministry of Education, 1996.

BRITISH COLUMBIA. MINISTRY OF EDUCATION, BUREAU DES PROGRAMMES D'ÉTUDES, BUREAU DES PROGRAMMES DE LANGUE FRANÇAISE. *Éducation physique –De la 8e à la 10e année : Ensemble de ressources intégrées*, Victoria, Ministry of Education, 1996.

BRITISH COLUMBIA. MINISTRY OF EDUCATION, BUREAU DES PROGRAMMES D'ÉTUDES, BUREAU DES PROGRAMMES DE LANGUE FRANÇAISE. *Éducation physique –11 et 12 : Ensemble de ressources intégrées*, Victoria, Ministry of Education, 1997.

BUSCHNER, Craig A. *Teaching Children Movement Concepts and Skills: Becoming a Master Teacher*. Windsor, Human Kinetics, 1994.

CALGARY ROMAN CATHOLIC SEPARATE SCHOOL DISTRICT No.1. *Active Life Skills: Physical Education Curriculum for Grades K to 12: Integrated Resource Package*. Calgary, 1998.

CORBIN, Charles B. et Robert P. PANGRAZI. *Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines*, Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 1998.

CORBIN, Charles B. et Ruth LINDSEY. Canadian advisors: Suzanne Bonnell and James Gilchrist., *Fitness for Life*. Second Canadian Edition. Agincourt, Gage Educational Publishing Company, 1990.

EDMONTON PUBLIC SCHOOLS, RESOURCE DEVELOPMENT SERVICES. *Combined Grades Manuals K/1, 1/2, 2/3, 3/4, 4/5, 5/6*. Edmonton, 1999.

FÉDÉRATION CANADIENNE DU HANDBALL OLYMPIQUE. *Trousse d'introduction au Handball Olympique*. Gloucester, 1999.

GALLAHUE, David L. *Developmental Physical Education for Today's Elementary School Children*. New York, NY: Macmillan, 1987.

GOODWIN, Donna. "Inclusive Physical Education: Ecological Instruction Approaches and the Use of Adaptation and Modification." *CAHPERD Journal*, Spring 2000, pp. 12–13.

HELLISON, Donald R. *Teaching Responsibility through Physical Activity*. Windsor, Human Kinetics, 1995.

HELLISON, Donald R. et Thomas J. TEMPLIN. *A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1991.

HOPPLE, Christine J. *Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education: A Guide for Curriculum and Assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.

KIRCHNER, Glenn et Graham J. FISHBURNE. *Physical Education for Elementary School Children*. Tenth edition. Boston, MA: WCB/McGraw Hill, 1998.

©Alberta Learning, Alberta, Canada

LAMBERT, Leslie T. *Standards-Based Assessment of Student Learning: A Comprehensive Approach*. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 1999.

MELOGRANO, Vincent. *Professional and Student Portfolios for Physical Education*, Windsor, Human Kinetics, 1998.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA SASKATCHEWAN. *Éducation physique 1re à 5e année : Programme d'études : Niveau élémentaire,* Regina, 1999.

MOSSTON, Muska et Sara ASHWORTH. *Teaching Physical Education*. Fourth edition. Toronto, Macmillan College Publishing Company, 1994.

MOVEMENT SKILLS COMMITTEE (MANITOBA). *Physical Education K–4: Basic Movement Skills Assessment*. Manitoba, 1999.

NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION. *Moving Into the Future: National Physical Education Standards: A Guide to Content and Assessment*. Saint Louis, MO: Mosby-Year Bk, 1992.

NOVA SCOTIA. DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION. *Éducation physique : M–6*. Halifax, NS, 1998.

ONTARIO PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION ASSOCIATION. *Health and Physical Education Curriculum Support: Kindergarten to Grade 10*. Toronto, 2000.

RINK, Judith. *Teaching Physical Education for Learning*. Second edition. St. Louis, MO: Mosby, 1993.

RUBIN, Linda. *Les clés de la danse créative.* Edmonton, Synergy Movement Workshop Inc., 1991.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, s.d.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. *Intégration en mouvement – La vie active par l'éducation physique – Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap*. Ottawa, 1994.

SD#71 (Courtenay): Physical Education, Action for Excellence in Education. *Assessing Attitudes in Physical Education: A Collection of Assessment Tools*, n.d.

SILVERMAN, Stephen J. et Catherine D. ENNIS (eds.). *Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction*. Windsor, Human Kinetics, 1996.

THOMAS, Jerry R., Amelia M LEE et Katherine T THOMAS. *Physical Education for Children: Concepts into Practice*. Windsor, Human Kinetics, 1998.

UNIVERSITY OF ALBERTA, Faculty of Physical Education and Recreation. "Position Statement on School-based Physical Education & Sport." n.d.

VICKERS, Joan N. *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.

VICTORIA DEPARTMENT OF EDUCATION, PHYSICAL AND SPORT EDUCATION SECTION. *Fundamental Motor Skills: A Manual for Classroom Teachers*. Melbourne: Community Information Service, Department of Education, 1996.

WIGGINS, Grant P. and Jay MCTIGHE. *Understanding by Design*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 1998.

©Alberta Learning, Alberta, Canada